| | | |
|---|---|---|
| | | |

| Nazwa diety | DIETA MAŁOSODOWA (P14A) | |
|---|---|---|
| **Zastosowanie** | 1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka);<br>2) dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, z przewlekłą chorobą nerek, w kamicy układu moczowego, w ostrej niewydolności nerek, u pacjentów leczonych nerkozastępczo;<br>3) jako modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem sodu do 1200 mg/dobę. | |
| **Zalecenia dietetyczne** | 1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci;<br>2) dieta prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;<br>3) posiłki powinny być przygotowywane bez udziału soli oraz gotowych mieszanek przyprawowych, w których w skład wchodzi sód pod każdą postacią np. glutaminian sodu;<br>4) w diecie należy wykluczyć produkty przetworzone, instant, wędzone, konserwowe i kiszone;<br>5) do przygotowywania potraw należy używać świeżych i suszonych ziół naturalnych np. bazylia, tymianek, oregano, majeranek, lubczyk, cząber oraz słodka papryka, czosnek, cytryna itp.<br><br>Makroskładniki:<br>6) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;<br>7) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;<br>8) węglowodany 45–65 % energii z diety.<br><br>Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej. | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty niedozwolone |
| **Produkty zbożowe** | 1) wszystkie mąki pełnoziarniste;<br>2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;<br>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren;<br>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;<br>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; | 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, itp.;<br>2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy;<br>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |

| | | |
|---|---|---|
| | 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;<br>7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);<br>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);<br>9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski. | |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | 1) wszystkie warzywa świeże i mrożone;<br>2) pieczarki. | 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;<br>2) warzywa kiszone;<br>3) warzywa konserwowe;<br>4) grzyby leśne. |
| **Ziemniaki, Bataty** | 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);<br>2) puree w proszku. |
| **Owoce i przetwory owocowe** | 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone;<br>2) musy z owoców bez dodanego cukru;<br>3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym);<br>4) owoce suszone. | 1) owoce w syropach cukrowych;<br>2) owoce kandyzowane;<br>3) przetwory owocowe wysokosłodzone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób;<br>2) pasty z nasion roślin strączkowych;<br>3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych;<br>4) napoje sojowe bez dodatku cukru;<br>5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu). | 1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie);<br>2) przestwory sojowe tofu. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;<br>2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego. | 1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp.;<br>2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone. |

| | | |
|---|---|---|
| **Mięso i przetwory mięsne** | 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka;<br>2) mięsa pieczone i gotowane chude gatunki wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych;<br>3) galaretki drobiowe. | 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;<br>2) mięsa peklowane;<br>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;<br>4) gotowe wędliny pieczone, wędzone konserwowe;<br>5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;<br>6) tłuste pasztety;<br>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);<br>8) konserwy mięsne;<br>9) mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk;<br>2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym;<br>3) owoce morza: krewetki. | 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki;<br>2) ryby surowe;<br>3) ryby wędzone;<br>4) konserwy rybne;<br>5) ryby smażone. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | 1) jaja gotowane;<br>2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu;<br>3) omlety, kotlety jajeczne. | 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;<br>2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp. |
| **Mleko i produkty mleczne** | 1) mleko od 2 % do 3,2 % tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste;<br>2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne);<br>3) serki kanapkowe naturalne;<br>4) śmietanka/śmietana. | 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego;<br>2) mleko skondensowane;<br>3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne;<br>4) sery topione;<br>5) sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort;<br>6) sery podpuszczkowe;<br>7) serek granulowany typu wiejskiego;<br>8) serki typu fromage smakowe. |
| **Tłuszcze** | 1) masło , mieszanki masła z olejami roślinnymi;<br>2) miękka margaryna;<br>3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek;<br>4) majonez. | 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;<br>2) twarde margaryny;<br>3) masło klarowane;<br>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;<br>5) pasty kokosowe;<br>6) frytura. |

| | | |
|---|---|---|
| **Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)** | 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);<br>2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);<br>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);<br>4) ciasta drożdżowe;<br>5) biszkoptowe;<br>6) czekolada min. 70% kakao. | 1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu;<br>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.;<br>3) ciasta kruche;<br>4) ciasto francuskie;<br>5) wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | 1) woda;<br>2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao);<br>3) soki warzywne bez dodatku soli;<br>4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym). | 1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml;<br>2) nektary owocowe, syropy owocowe;<br>3) wody smakowe z dodatkiem cukru;<br>4) napoje energetyzujące;<br>5) czekolada do picia. |
| **Przyprawy** | 1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia);<br>2) mieszanki przypraw bez dodatku soli i sodu , np. zioła prowansalskie;<br>3) gotowe przyprawy warzywne;<br>4) przecier pomidorowy naturalny;<br>5) miód i cukier w ograniczonych ilościach. | 1) kostki rosołowe i esencje bulionowe;<br>2) sól kamienna, morska, himalajska, niskosodowa;<br>3) gotowe bazy do zup i sosów;<br>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;<br>5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałe;<br>6) mieszanki przypraw zawierające sol i sód np. glutaminian sodu;<br>7) ketchup, majonez, musztarda;<br>8) sosy na bazie majonezu. |