RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

Nazwa diety	**DIETA PODSTAWOWA (C01)**
Zastosowanie	1) dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji; 2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych, w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. • bez glutenu; • bez białek mleka; • bez orzechów; • bez jaj, • bez mleka i jego przetworów; • bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). 3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, ograniczona podaż sodu, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	4) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 6) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek; 7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 8) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza lub dietetyka; 9) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 10) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia; 11) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych; 12) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta; 13) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 14) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

	16) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml; 17) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 18) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru; 19) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających; 20) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 21) jakość; 22) termin przydatności do spożycia; 23) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 24) gotowanie tradycyjne lub na parze; 25) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 26) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 27) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 28) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 30) należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 31) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 32) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 33) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 34) białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; 35) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 36) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste ≤ 10%.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En

	w tym cukry	≤ 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone; 2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) napoje warzywne słodzone; 2) surowe kiełki roślin; 3) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru; 3) soki 100% (w ograniczonych ilościach); 4) kompoty bez dodatku cukru;	1) owoce w syropie; 2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 3) owoce kandyzowane; 4) figi suszone.

	5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach); 6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe" bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; 2) „masło orzechowe" z dodatkiem soli i cukru; 3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin wytwarzanych z jednego kawałka mięsa: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, salami; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska; 9) mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, makrela, flądra, morszczuk, sardynki); 2) ryby słodkowodne (np. okoń, sieja, karp, pstrąg).	1) duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin); 2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; 3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na twardo; 2) omlety; 3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; 2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane, naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry,	1) sery i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;

	maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); 2) sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude; 3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); 4) śmietana 9–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); 5) jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) śmietana (w ograniczonych ilościach); 4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach); 5) majonez (w ograniczonych ilościach).	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	1) woda; 2) słaby napar z imbiru; 3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 5) bawarka; 6) kawa zbożowa; 7) kompoty owocowe; 8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących;	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) nektary owocowe; 8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.

	9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); 10) kakao (w ograniczonych ilościach).	
Przyprawy	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek; 2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); 3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 4) sól, cukier, miód (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).