<table>
<tr><td>Nazwa diety</td><td colspan="2">DIETA UBOGOPOTASOWA (P14B)</td></tr>
<tr><td>Zastosowanie</td><td colspan="2">1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka);
2) zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniem potasu w surowicy;
3) jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 1200-2500 mg/dobę.</td></tr>
<tr><td>Zalecenia dietetyczne</td><td colspan="2">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;
2) dieta powinna być 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;
3) w diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości potasu;
4) w przypadku dużego ograniczeni potasu (1200-1500mg/dobe) konieczne jest stosowanie metody pięciokrotnego płukania warzyw. Warzywa, z których można wypłukać część potasu to: ziemniaki, marchew, seler, pietruszka;
5) instrukcja prawidłowego płukania ziemniaków i warzyw:

• Obrać ziemniaki wieczorem i zalać zimną wodą. Tak zalane ziemniaki pozostawić na całą noc.
• Rano odlać wodę i zalać świeżą.
• Przed gotowaniem ponownie wymienić wodę.
• W czasie gotowania należy wymienić wodę 4 razy.
• UWAGA: za każdym razem wymienimy wodę na wrzątek.

6) do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół.

Makroskładniki:
7) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;
8) 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;
9) węglowodany 45–65 % energii z diety.

Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej</td></tr>
<tr><td>Grupy środków spożywczych</td><td>Produkty rekomendowane</td><td>Produkty niedozwolone</td></tr>
</table>

Produkty zbożowe	1) pieczywo z mąk oczyszczonych, pszenne; 2) mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa; 3) makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente); 4) ryż biały, wafle ryżowe; 5) drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska; 6) płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane; 7) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski.	1) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 2) pieczywo żytnie i mieszane; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jaglana; 6) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 8) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 9) ryż biały; 10) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 11) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 12) płatki błyskawiczne.
Warzywa i przetwory warzywne	1) cebula, kapusta pekińska, górek, sałata, zielona papryka, kalafior, cukinia, rzodkiewka – w małych ilościach, brokuły; 2) ziemniaki i włoszczyzna płukana; 3) kiszone ogórki.	1) kukurydza, pietruszka, ziemniaki, pomidor, seler, dynia, szczypiorek, brukselka, buraki, chrzan, czosnek, koper, papryka czerwona, marchew w dużych ilościach, bakłażan, kiełki; 2) kiszona kapusta; 3) grzyby leśne i uprawne; 4) warzywa konserwowe; 5) przetwory pomidorowe; 6) koncentraty warzywne; 7) warzywa suszone.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone – płukane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki niepłukane; 3) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) arbuz, cytryna, jagody, gruszka, jabłko, poziomki, wiśnie; 2) świeże i mrożone; 3) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy jagodowy, wiśniowy, z jabłkowy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) banan, melon, ananas, porzeczki białe, czarne i czerwone, morele, brzoskwinie, truskawki, śliwki, grejpfrut, awokado, kiwi, winogrona w dużych ilościach; 2) suszone owoce, awokado owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe

		wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochugotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; 3) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek 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; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: 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) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 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; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone, 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone; 3) omlety, kotlety jajeczne.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru; 3) sery podpuszczkowe; 4) serki kanapkowe naturalne; 5) śmietana.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione, 5) mleko i sery twarogowe tłuste; 6) słodzone napoje mleczne; 7) tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	1) masło , mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez.	1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smażalnicza.
Desery	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) kisiel z owoców niskopotasowych np. jagód, jabłka, gruszki, wiśni (bez dodatku cukru); 3) ciasta drożdżowe niskosłodzone.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) kakao 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) lekkie herbaty.	1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) kakao, kawa zbożowa.

Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskiegotowe przyprawy warzywne; 3) sól (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 7) papryka suszona.