SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W MYŚLENICACH

DIETA PODSTAWOWA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB ZDROWYCH

Dieta podstawowa przeznaczona jest dla osób zdrowych, które nie wymagają modyfikacji żywienia z powodu chorób. Jej celem jest pokrycie dziennego zapotrzebowania energetycznego oraz dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych zgodnie z aktualnymi normami żywienia i zasadami racjonalnego żywienia.

1. Cele diety podstawowej

• Utrzymanie prawidłowej masy ciała.
• Zapewnienie odpowiedniej podaży makro- i mikroskładników.
• Profilaktyka chorób dietozależnych (otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca).
• Wspieranie prawidłowego funkcjonowania organizmu.

2. Ogólne zasady żywienia

• Spożywaj 4–5 posiłków dziennie w odstępach 3–4 godzin.
• Warzywa i owoce: minimum 400 g dziennie (¾ warzywa, ¼ owoce).
• Wybieraj produkty pełnoziarniste jako podstawowe źródło węglowodanów.
• Spożywaj nabiał codziennie jako źródło wapnia.
• Ryby morskie minimum 1–2 razy w tygodniu.
• Ogranicz sól do 5 g dziennie.
• Ogranicz cukry dodane do <10% energii.
• Nawodnienie: ok. 30–35 ml/kg masy ciała/dobę.
• Stosuj techniki kulinarne: gotowanie, duszenie, pieczenie, gotowanie na parze.



3. Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane / do ograniczenia
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, kasze gruboziarniste, płatki owsiane, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	Wyroby cukiernicze, biały chleb w nadmiarze, słodkie płatki śniadaniowe
Nabiał	Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg (półtłusty, chudy)	Śmietana, sery topione, sery pełnotłuste w nadmiarze
Mięso i ryby	Drób bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, ryby morskie (łosoś, dorsz), strączki	Tłuste mięsa, kiełbasy, parówki, mięso przetworzone
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona	Smalec, słonina, tłuszcze utwardzone, margaryny twarde
Warzywa i owoce	Świeże i mrożone warzywa, owoce sezonowe, kiszonki, rośliny strączkowe	Owoce w syropie, warzywa smażone w głębokim tłuszczu
Napoje	Woda, herbata niesłodzona, kawa czarna	Słodzone napoje gazowane, energetyki, alkohol

4. Zalecane proporcje makroskładników

• **Węglowodany**: 45–65% energii.
• **Białko**: 10–20% energii.
• **Tłuszcze**: 20–35% energii.
• **Błonnik**: minimum 25 g/dobę.

5. Techniki kulinarne

Zalecane: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, grillowanie.
Niezalecane: smażenie w głębokim tłuszczu, częste panierowanie.

6. Przydatne linki

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: ncez.pzh.gov.pl
- Serwis dietetyczny NFZ: diety.nfz.gov.pl
- Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie (2024), Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normy-zywieniowe-2024/

Opracowano na podstawie aktualnych norm żywienia dla populacji Polski, zaleceń instytucji zdrowia publicznego oraz materiałów edukacyjnych stosowanych w placówkach szpitalnych.