



**Wojewódzki Szpital Zdrowia Psychicznego
im. dr. Józefa Bednarza w Świeciu**

ul. Sądowa 18, 86-100 Świecie
woj. kujawsko-pomorskie
Tel. (0-52) 33 08 305
Fax (0-52) 332 45 41
NIP 559-16-99-097

✉ sekretariat@szpital-swiecie.pl
🌐 www.szpital-swiecie.pl
💻 bip.szpital-swiecie.pl
📍 /SzpitalZdrowiaPsychicznegoWSwieciu

DIETA PODSTAWOWA

1. Zastosowanie diety.
2. Zalecenia żywieniowe.
3. Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane.

1. ZASTOSOWANIE DIETY:

Dieta przeznaczona dla pacjentów nie wymagających leczenia dietetycznego, stanowi żywienie ludzi zdrowych. Dieta podstawowa stanowi podstawę wszystkich diet leczniczych.

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- odpowiednio zbilansowana dieta pod względem energetycznym i odżywczym w oparciu o aktualne normy żywieniowe
- należy spożywać 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu – najlepiej co 3-4 godziny
- ostatni posiłek należy spożyć 2-3 godziny przed snem
- należy wyeliminować podjadanie między posiłkami
- należy ograniczyć potrawy wzdymające i ciężkostrawne
- białko spożywać zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem
- dieta powinna zawierać białko pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, jaja, nabiał) oraz białko pochodzenia roślinnego (rośliny strączkowe, przetwory z nasion roślin strączkowych)
- należy ograniczyć węglowodany proste na rzecz węglowodanów złożonych
- tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (np. smalec, słonina, masło) należy zastąpić na rzecz tłuszczów pochodzenia roślinnego (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) – najlepiej dodawane do potraw na surowo
- codziennie, w każdym posiłku należy spożywać warzywa i owoce, najlepiej w postaci surowej (minimum 400 g dziennie, z przewagą warzyw: $\frac{3}{4}$ warzyw oraz $\frac{1}{4}$ owoców)
- należy wyeliminować żywność wysokoprzetworzoną: żywność typu fast-food, dania typu instant, gotowane dania mrożone, np. pizza, zapiekanki
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej (do 5 g na dobę)
- należy zadbać o odpowiednie nawodnienie: woda, napoje bez dodatku cukru
- eliminacja używek: palenie tytoniu, alkohol
- należy zadbać o regularną aktywność fizyczną (minimum 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej każdego dnia)
- należy zadbać o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie)
- warto do swojej diety wprowadzić produkty wspierające pracę mózgu, tj.: tłuste ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, orzechy i nasiona, owoce jagodowe (np. borówki, maliny, truskawki, jagody), warzywa, a głównie zielone warzywa liściaste (np. szpinak, jarmuż, sałata), produkty fermentowane (np. kefir, maślanka), gorzką czekoladę
- **zalecane techniki kulinarne:** gotowanie na parze lub w wodzie, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu, grillowanie bez dodatku tłuszczu

3. PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE:

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste (żytnie, razowe), pieczywo graham, białe pieczywo (pszenne, żytnie i mieszane), makarony (razowy, żytni, pszenny), kasze (gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, jagłana, manna), ryż brązowy, płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie), otręby	mąka (ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa), ryż biały	pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, płatki śniadaniowe (kukurydziane, czekoladowe, cynamonowe)
WARZYWA	warzywa: świeże, pieczone, gotowane i mrożone	-	warzywa z dużą ilością tłuszczu, sosów
OWOCE	owoce: świeże, pieczone, gotowane i mrożone	owoce suszone, przetwory owocowe niskosłodzone	owoce kandyzowane, owoce w syropach, przetwory owocowe wysokosłodzone
ZIEMNIAKI	ziemniaki: gotowane, pieczone	-	ziemniaki smażone, np. frytki, placki ziemniaczane, z dodatkiem tłustych sosów
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty naturalne, fermentowane (kefir, jogurt naturalny, maślanka), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light	-	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, tłusta śmietana, jogurty z dodatkiem cukru, sery twarogowe tłuste, sery (żółte, ser typu feta, sery pleśniowe, np. camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone)
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chude mięsa bez skóry (kurczak, indyk, cielęcina), chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwica), chude wędliny (polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe), pieczone pasztety	-	tłuste mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka,) tłuste wędliny (boczek, mielonki, salami), podroby, konserwy mięsne, tłuste pasztety
RYBY I PRZETWORY RYBNE	chude i tłuste ryby morskie i słodkowodne (dorsz, sandacz, makreła, łosoś, szczupak)	ryby wędzone, konserwy rybne	ryby smażone, ryby panierowane
JAJA	gotowane, jaja sadzone, jajecznica i omlety smażone na małej ilości tłuszczu lub bez dodatku tłuszczu	-	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. soja, fasola, ciecierzycą), produkty z nasion roślin	-	produkty z nasion roślin strączkowych o dużej zawartości soli

	strączkowych o obniżonej zawartości soli, przetwory sojowe		
TŁUSZCZE	margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	masło, majonez	masło klarowane, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostce), olej palmowy, olej kokosowy
ORZECZY, PESTKI, NASIONA	orzechy, nasiona i pestki niesolone (np. włoskie, laskowe, migdały, dyni, słonecznika, siemę lniane)	-	orzechy, nasiona i pestki (np. solone, orzechy w czekoladzie, w panierkach)
NAPOJE	woda, kawa, kawa zbożowa, herbata, kakao naturalne, soki warzywne, kompoty bez dodatku cukru lub o obniżonej ilości	soki owocowe	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary owocowe
DESERY, PRZEKĄSKI	gorzka czekolada min. 70% zawartości kakao, przeciery owocowe, musy bez dodatku cukru, kisiel, budyń, galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	-	cukier (biały, trzcinowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, ciasta z kremami, bitą śmietaną, ciasto francuskie, słodycze o dużej zawartości cukru (batony, czekolada mleczna, pączki, faworki), słone przekąski (chipsy, paluszki, krakersy, chrupki)
PRZYPRAWY	przyprawy jednoskładnikowe (świeże i suszone, np. bazylia, oregano, cynamon), mieszanki przypraw z niewielką zawartością soli	sól kuchenna, keczup, musztarda, sos sojowy	mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli, kostki rosołowe, gotowe sosy sałatkowe, płynne przyprawy wzmacniające smak

Opracowano na podstawie 'Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalu' pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza, 'Żywienie zdrowego i chorego człowieka' pod redakcją H. Ciborowska, A. Rudnicka. Zachęcamy do odwiedzenia strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej [link do strony: [NCEZ - strona główna - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)].