

DIETA MAŁOSODOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- nadciśnienie tętnicze
- przewlekła choroba nerek
- ostra niewydolność nerek
- kamica nerkowa
- zespół nerczycowy

II. Zasady diety:

1. Dieta opiera się o zalecenia zdrowego żywienia stworzone przez Instytut Żywienia i Żywności, a obrazuje je **Talerz Zdrowego żywienia** stworzony przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ).
2. Dieta jest modyfikacją diety podstawowej z wyłączeniem soli kuchennej i produktów wysokosodowych.
3. Dzieci i młodzież powinni jeść 4-5 posiłków o stałych porach dnia oraz mieć stały dostęp do wody pitnej.
4. Dieta powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, chudym mięsie, jajach, nasionach roślin strączkowych oraz produktach mlecznych bez dodatku cukru i soli.
5. Posiłki powinny być komponowane zgodnie z **Talerzem Zdrowego Żywienia**. Połowę talerza powinny zajmować owoce i warzywa. Produkty będące źródłem węglowodanów oraz produkty białkowe powinny zajmować po ¼ talerza.
6. W diecie należy uwzględnić, co najmniej w 2 posiłkach dziennie, produkty bogate w wapń (mleko krowie, fermentowane napoje mleczne, sery, napoje roślinne bez cukru fortifikowane w wapń, sezam, migdały, mak) oraz zadbać o suplementację witaminy D.
7. W każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso / ryby / jaja / nasiona roślin strączkowych
8. Ryby należy podawać nie rzadziej niż 2 razy w tygodniu
9. Nasiona roślin strączkowych powinny być spożywane co najmniej raz w tygodniu
10. Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, a przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone
11. W czasie przygotowywania posiłków i potraw nie należy używać soli (himalajskiej, morskiej, jodowanej, kamiennej itp.) oraz gotowych mieszanek przyprawowych w których składzie znajduje się sól lub sól.
12. Sól należy zastępować ziołami: cząbrem, tymiankiem, rozmarynem, lubczykiem, bazylią, majerankiem, papryką słodką, łagodnym pieprzem, czosnkiem, cebulą, cytryną,
13. Z diety należy wyeliminować żywność wysoko przetworzoną (wędzone ryby, wędliny, kabanosy, kiełbasy, sery podpuszczkowe dojrzewające, marynaty oraz kiszonki warzywne i owocowe, ketchup, majonez, sosy kanapkowe, przekąski solone np. krakersy, paluszki itp.),
14. W diecie uwzględnia się następujące techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu (w folii aluminiowej, pergaminie, rękawie, naczyniu

żaroodpornym, piecu konwekcyjnym. Potrawy smażone dopuszcza się nie częściej niż 2 razy w tygodniu

15. Wędliny należy zastępować pieczonym mięsem (różnymi gatunkami), pastami mięsnymi, rybnymi, jajecznymi, twarogowymi,

16. Sery dojrzewające należy zastąpić serami białymi z dodatkami warzyw (rzodkiewki, szczypiorku) lub ziół, na słodko z dodatkiem cukru, miodu, wanilii, owoców

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty Zbożowe	mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru makarony: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kuskus, kukurydziana, ryż biały
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne w ograniczonych ilościach: śmietana, śmietanka	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, wędzone, topione, pleśniowe, ser typu feta
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka domowe wędliny (bez dodatku soli) ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mięsa, ryby i jaja: surowe, mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tradycyjne wędliny konserwy (mięsne, rybne), śledzie, kawior, podroby, wędzone mięsa i ryby jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło, majonez	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone

Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone	kiszonki i pikle warzywne, warzywa konserwowe, warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli oraz niskiej jakości (kotlety sojowe panierowane, pasztety i parówki sojowe)
Napoje	wszystkie bez dodatku cukru, woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawara, kakao naturalne. kompoty bez cukru w ograniczonych ilościach soki warzywne bez dodatku soli, soki owocowe 100% napoje roślinne (sojowy, owsiany, migdałowy) wzbogacane w wapń i bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, czekolada do picia
Inne	wszystkie nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%), ciasta drożdżowe i biszkopty, w ograniczonych ilościach miód	wszystkie gotowe dania zawierające sól, orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne, potrawy instant, krakersy, paluszki, chipsy, żywność typu fast food i instant
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	sól, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. *Nadciśnienie tętnicze – zalecenia żywieniowe.* <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
2. Kozłowska L.: *Nadciśnienie tętnicze.* Dietoterapia. Wydanie I – 3 dodruk. red. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., PZWŁ, Warszawa, 2015.
3. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.* 2025r.