

DIETA PODSTAWOWA

I. Wskazania:

- Dieta podstawowa przeznaczona jest dla osób niewymagających leczenia dietetycznego.
- Dieta ta powinna opierać się na zaleceniach racjonalnego sposobu żywienia osób zdrowych. Powinna być również prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników odżywczych, gdyż jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz zachowania prawidłowej masy ciała.
- Dieta podstawowa jest podstawą do planowania różnych modyfikacji diet leczniczych.

Sposób żywienia zdrowego człowieka określa **Talerz zdrowego żywienia** stworzony przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ)



TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Jedz więcej:

- produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze),
- różnokolorowych warzyw i owoców- więcej warzyw niż owoców,
- nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób),
- ryb (zwłaszcza tłustych morskich),
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych,
- orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- soli,
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku),
- cukru i słodzonych napojów,
- produktów przetworzonych (takich jak: fast-food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniał:

- przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste,
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy,
- słodzone napoje na wodę,
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser),
- smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

*źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ) 2020r.

Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu,
- smażenie bez tłuszczu lub w niewielkiej ilości tłuszczu (zalecane ograniczyć).

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ryż brązowy, dziki, czerwony, kasza gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche, w ograniczonych ilościach: białe pieczywo pszenne, w ograniczonych ilościach kasza: manna, kukurydziana, ryż biały, w ograniczonych ilościach płatki: jaglane, ryżowe, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, w ograniczonych ilościach makarony: pszenne, ryżowy,
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka),	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte,

	serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	tłusta śmietana ≤18%, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda partie wołowiny, cielęciny, wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, surowe mięso tłuste pasztety, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu czy w panierce, w ograniczonych ilościach: ryby wędzone, konserwowe, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórą, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone, kiszone	smażone z dużą ilością tłuszczu,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,

Nasiona, Pestki, Orzechy	wszystkie nasiona i pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, nerkowce, migdały, pestki słonecznika, dyni, masło orzechowe bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach),	orzechy solone, w karmelu, czekoladzie, lukrze masło orzechowe solone,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, napary ziołowe kawa zbożowa, kawa naturalna, kakao naturalne, bez cukru, kompot bez cukru, napój roślinny bez cukru, w ograniczonych ilościach: soki owocowo-warzywne bez dodatku soli i cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, napoje wysokosłodzone, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe, napoje alkoholowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretki, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. 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: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce*. Bondyra-Wiśniewska B., Pawluk I., Kaczorek M., Pacyna S., Wolnicka K., Wedziuk A., Nagel P., NCEŻ NIZP PZH – PIB. 2021r.