

## DIETA UBOGOENERGETYCZNA

### I. Wskazania:

- w nadwadze i otyłości, o ile nie ma innych przeciwwskazań.

### II. Zasady diety:

1. Dieta ta jest modyfikacją diety podstawowej, w której obniża się wartość energetyczną diety według wskazań lekarza i/lub dietetyka..
2. Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia produktów wysokokalorycznych, bogatych w węglowodany proste (glukoza, fruktoza, sacharoza), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych: skrobi i błonnika pokarmowego.
3. Cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych oraz ich zastąpienie kwasami wielo- i jednonienasyconymi.

### III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

| PRODUKTY<br>I POTRAWY | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkty zbożowe      | <p>pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,</p> <p>ryż: brązowy, dziki, czerwony,</p> <p>kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna,</p> <p>makarony pełnoziarniste,</p> <p>mąki pełnoziarniste,</p> <p>otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne,</p> <p>naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne</p> | <p>białe pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche,</p> <p>w ograniczonych ilościach:<br/>pieczywo pszenne,</p> <p>kasza: manna, kukurydziana, ryż biały,</p> <p>płatki: jaglane, ryżowe,</p> <p>mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</p> <p>makarony: pszenne, ryżowy,</p> <p>potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</p> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>   | <p>mleko (z zawartością do 2% tłuszczu),</p> <p>sery twarogowe chude lub półtłuste,</p> <p>naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka),</p> <p>serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,</p>                                                                                                                                                                                                | <p>pełnotłuste mleko,</p> <p>sery twarogowe pełnotłuste,</p> <p>sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte,</p> <p>tłusta śmietana <math>\leq 18\%</math>,</p> <p>jogurty i serki z dodatkiem cukru</p>                                                                                                                                                           |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b> | <p>mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk,</p> <p>chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka,</p> <p>chude wędliny,</p> <p>pieczone pasztety z chudego mięsa,</p> <p>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy,</p> <p>jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażyony bez tłuszczu,</p> | <p>tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby,</p> <p>tłuste partie wieprzowiny i wołowiny,</p> <p>tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, surowe mięso</p> <p>tłuste pasztety,</p> <p>w ograniczonych ilościach: ryby wędzone, konserwowe,</p> <p>w ograniczonych ilościach: jaja smażyone na tłuszczu,</p> |
| <b>Tłuszcze</b>                   | <p>na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,</p> <p>awokado, orzechy, margaryna miękka kubkowa,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,</p> <p>w ograniczonych ilościach: masło,</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Owoce</b>                      | <p>wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone,</p> <p>w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe</p>                                                                                                                                                                                                                             |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                   | niskosłodzone, owoce suszone,                                                                                                                                                                                          |
| <b>Warzywa</b>                        | wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone duszone,                                                                                                                                                          | warzywa solone, smażone i podsmażane,                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ziemniaki i bataty</b>             | gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,                                                                                                                                                             | smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,                                                                                                                                                              |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b>    | wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,                                                                                                                                      | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,                                                                                                                                                             |
| <b>Napoje</b>                         | wody mineralne niegazowane,<br><br>herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru,<br><br>napoje roślinny bez cukru,                                                                                                          | napoje gazowane i energetyzujące,<br><br>mocna kawa naturalna, kakao,<br><br>soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone,<br><br>wody smakowe,                                                           |
| <b>Przyprawy</b>                      | wszystkie naturalne przyprawy                                                                                                                                                                                                     | kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak,<br><br>w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,                      |
| <b>Desery (w ograniczonej ilości)</b> | wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, 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. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Tom 2. 3rd ed. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2022.