

Opis diet

Główne rodzaje diet

Nr diety 00 - Dieta ogólna – podstawowa

Dieta odnosi się do żywienia człowieka dorosłego, zdrowego, u którego zakończył się wzrost i rozwój oraz który prowadzi w miarę ustabilizowany tryb życia, również dla chorych przebywających w szpitalu, a nie wymagających żywienia dietetycznego. Założenia – kcal.: 1900 - 2400, B: 75-80 g., T: ok. 65g, W: do 380g Zasady: dozwolone są wszystkie techniki obróbki cieplnej, dozwolone są wszystkie techniki zagęszczania potraw, nie ma ograniczeń co do asortymentu potraw

Nr diety 01 - Dieta łatwo strawna

Dieta zapewnia dowóz energii i składników pokarmowych, podobnie jak dieta podstawowa. Różni się jednak doбором produktów i sposobem przyrządzania potraw. Zasadą jest nieobciążanie przewodu pokarmowego w aspekcie ilościowym i jakościowym. Należy unikać pokarmów długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek, marynat. Założenia - kcal.: 1900 - 2400, B: 80g, T: ok. 65g, W: 380g

Nr diety 02 - Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu- stosowana w chorobach wątroby

Polega na oszczędzaniu chorego narządu, łagodzeniu objawów bólowych, zapobieganiu skurczom pęcherzyka żółciowego, usprawnieniu procesu trawienia i wchłaniania, zapobieganiu stanom niewydolności narządów. Istotą diety jest ograniczenie tłuszczów oraz produktów o działaniu żółciopędnym. Założenia – kcal.: 1800-2300, B: ok. 20-80g. (w zależności od wydolności wątroby), T: 35-40g, W: 400g

Nr diety 03 - Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Zasadą diety jest oszczędzenie chorego narządu przez eliminację produktów lub potraw drażniących przewód pokarmowy. Należy wyeliminować potrawy pobudzające wydzielniczość żołądka. Obowiązują zasady diety lekkostrawnej. Założenia – kcal: 2000-2500, B: 80g, T: 70g, W: 380g

Nr diety 04 - Dieta niskobiałkowa

Jest to dieta lekkostrawna – niskobiałkowa, z modyfikowaną ilością białka w zależności od stopnia upośledzenia nerek. W układaniu jadłospisu należy wykluczyć koncentrat pomidorowy, szpinak, szczaw, ziemniaki w ograniczonej ilości, w diecie ogranicza się ilość soli. Założenia – kcal: ok. 2400 (zgodnie z zapotrzebowaniem), B: 40-50g/dobę lub 20-30g/dobę, w zależności od stopnia upośledzenia nerek, T: 65-70g W: 310g. Podawane białko to białko o wysokiej wartości biologicznej np. jajka, mięso.

Nr diety 05 - Dieta bogatobiałkowa

W tut. Szpitalu jest ona modyfikacją diety łatwo strawnej, ze zwiększoną ilością błonnika (surowe jarzyny nie wzdymające, owoce). Należy zwiększyć ilość spożywanych płynów, jak również tłuszczów, które mają korzystny wpływ na perystaltykę jelit. Wskazane jest podawanie pieczywa razowego. Założenia - kcal: 1900-2100, B: 70-75g, T: 65g, W: 300g, błonnik pokarmowy >40g.

Numer diety 06 - Dieta papkowata

Jest stosowana w różnych schorzeniach jamy ustnej i przełyku oraz jeżeli chory nie może gryźć lub połykać nie rozdrobnionego pożywienia. Stanowi ona modyfikację diety łatwo strawnej, polegającą na tym, że na obiad podaje się mięso w postaci mielonej. Założenia – kcal: 2000, B: 80g, T: 65-70g, W: 270g

Nr diety 07 - Dieta płynna wzmocniona

Dieta powinna pokrywać w pełni zapotrzebowanie organizmu. Powinna być łatwo strawna, bogato białkowa, z ograniczeniem błonnika. Temperatura posiłków zbliżona do temperatury ciała. Konsystencja diety w zależności od stanu chorego. W przypadku diety płynnej - cukrzycowej należy wykluczyć cukry proste. Założenia – kcal: ok. 2000-2500, B: 100g, T: 75g, W: 300g.

Nr diety 08 - Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu- stosowana w chorobach trzustki

Polega na oszczędzaniu chorego narządu, łagodzeniu objawów bólowych. W diecie należy ograniczyć podaż tłuszczu i błonnika. Głównym dostawcą energii powinny być węglowodany. Założenia – kcal: 2000-2300, B: 1-1,5g/ kg m. c. , T: 35-40g, W: 370g

Nr diety 09 - Dieta kleikowa

Dieta składa się z kleików na wodzie, herbaty lekko osłodzonej, sucharków, często z ograniczoną ilością soli lub jej wykluczeniem. Założenia – kcal: 1200, B: 30g, T: 30g, W: 200g.

Nr diety 10 – Dieta ubogoresztkowa (w chorobie Leśniowskiego – Crohna w okresie remisji)

Polega na łagodzeniu objawów bólowych. Dieta powinna być łatwo strawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika pokarmowego, ze zwiększoną ilością białka, energii, z odpowiednią ilością witamin oraz składników mineralnych. Założenia – kcal:2000, B: 80-120 g, T: 40g, W: 300 g.

Nr diety 11 -Dieta łatwo strawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jest to dieta indywidualna, polega na uzyskaniu jak najbardziej prawidłowego poziomu cukru we krwi przy najmniejszym wahaniu w ciągu doby. Ustala się ją w zależności od wieku, masy ciała, wzrostu, płci, rodzaju wykonywanej pracy i stanu pacjenta. Przy układaniu diety dla chorych z nadwagą należy ograniczyć ilość energii.

Dla pacjentów z niedowagą powinno się odpowiednio zwiększyć pokrycie zapotrzebowania energetycznego. Pacjent powinien otrzymywać przynajmniej 5 posiłków dziennie.

Nr diety 12 - Dieta ubogoenergetyczna- niskokaloryczna

Ma na celu likwidację nadwagi /lub otyłości. Należy zmniejszyć ilość spożywanych kalorii o 1000 dziennie. Dzienna porcja białka powinna wynosić ok. 1 g/kg masy ciała, a 1/3 jego całkowitej ilości

musi być pochodzenia zwierzęcego, tłuszcze stanowią 10-25 g/ dobę. Węglowodany nie powinny sięgać mniejszej ilości niż 100g. Zabrania się spożywania w diecie cukrów łatwo przyswajalnych. Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie. Dieta zawiera cechy diety łatwo strawnej. Potrawy sporządza się metodą gotowania na parze, w szybkowarach, dusi się bez dodatku tłuszczu, piecze w folii, na ruszcie.

Nr diety 13 - Dieta bogatobiałkowa

Dieta ta zawiera przede wszystkim dużo białka zwierzęcego pochodzącego z mięsa, twarogu, mleka, jaj, ryb. Założenia - kcal 2000 do 3500 w zależności od stanu chorego, B: 100 – 120 g, T: 50 – 80 g, W: 340 – 365g/dobę.

Pozostałe rodzaje diet - diety specjalne

Nr diety S1- Dieta bezmleczna

W diecie wyklucza się produkty mleczne i pochodzenia mlecznego. Podawane są produkty nie zawierające mleka, tj. preparaty mleko zastępcze.

Nr diety S2 - Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę

Dieta powinna pokrywać w pełni zapotrzebowanie organizmu. Powinna być łatwo strawna, bogatobiałkowa, z ograniczeniem błonnika. Temperatura posiłków zbliżona do temperatury ciała. Założenia - kcal: 1900-2100, B: 90g, T: 64-70g, W: 275-305g. Objętość posiłku łącznie 2000 ml czyli 1kcal/1ml.

Nr diety S3 - Dieta bezglutenowa

Zasadą diety jest wykluczenie produktów zawierających gluten oraz ograniczenie podawania tłuszczów. Należy wykluczyć potrawy z pszenicy i żyta oraz cukier buraczany. Nie należy podawać pokarmów bogatych w błonnik jak warzywa strączkowe, ogórki, grzyby, surówki. Stosuje się głównie potrawy gotowane, ew. duszone lub pieczone. Założenia – kcal: 1900-2400, B: 80 g., T: 65g, W: 380g.

Nr	Nazwa diety	Zastosowanie diety (wskazania)
00	Dieta podstawowa	- u osób nie wymagających żywienia dietetycznego (racjonalne żywienie)
01	Dieta łatwo strawna	<ul style="list-style-type: none"> -w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, -w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, -w nowotworach przewodu pokarmowego, -w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych, -w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką, -w przewlekłych chorobach układu oddechowego, -w zaburzeniach krążenia płucnego(zawał), -w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, -dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, -dla osób w podeszłym wieku,
02	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	<ul style="list-style-type: none"> -w przewlekłym zapaleniu kamicy i pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, -w chorobach miąższu wątroby-przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby, -przewlekłym zapaleniu trzustki, -we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego-w okresie zaostrzenia choroby,
03	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	<ul style="list-style-type: none"> -w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, -w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka, -w refluksie żołądkowo-przełykowym, -w dyspepsjach czynnościowych żołądka(dolegliwości niemające podłoża zmian organicznych),
04	Dieta łatwo strawna niskobiałkowa (20g-40g B/ dobę)	- w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów
05	Dieta bogatoresztkowa (powyżej 35-40 g błonnika)	<ul style="list-style-type: none"> - w zaparciach nawykowych , w postaci atonicznej, - w zaburzeniach czynnościowych jelit,
06	Dieta papkowata	-w chorobach jamy ustnej i przełyku(zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku),
07	Dieta płynna	<ul style="list-style-type: none"> -w chorobach jamy ustnej i przełyku, -u chorych nieprzytomnych, -w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza,

08	Dieta kleikowa	-w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, -w chorobach zakaźnych -w stanach pooperacyjnych,
09	Dieta niskosolna	- nadciśnieniu tętniczym, - w przewlekłej niewydolności układu krążenia,
10	Dieta ubogoresztkowa	- w chorobach zapalnych jelit (m.in. w chorobie Leśniowskiego-Crohna)
11	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	-w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy
12	Dieta ubogoenergetyczna	-u osób z otyłością i nadwagą (redukcja masy ciała)
13	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa (powyżej 100g B/dobę)	Dla osób: -wyniszczonych, -w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, zranieniach, -w chorobach przebiegających z gorączką, -dla rekonwalescentów po przebytych chorobach
Nr	Diety specjalne (S)	
S1	Dieta płynna bezmleczna	-według wskazań lekarza,
S2	Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę	-u chorych nieprzytomnych, -u chorych z zaburzeniami połykania na tle neurologicznym, -w niektórych chorobach jamy ustnej, -po oparzeniach jamy ustnej, przełyku, żołądka, -w nowotworach przełyku, wpustu żołądka, - w niedrożności górnej części przewodu pokarmowego, -w innych chorobach zgodnie z zaleceniem lekarza,
S3	Dieta bezglutenowa	- w chorobie trzewnej-celiakii, - w innych stanach chorobowych zgodnie z zaleceniem lekarza.