

Zasady zdrowego odżywiania

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa stosowana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego, będących w szpitalach, sanatoriach, i innych zakładach leczniczych.

Dieta ta ma spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma spełniać zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymanie należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy wszystkich technik sporządzania posiłków.

Dieta podstawowa:

- Powinna być urozmaicona (jak największa różnorodność),
- W każdym posiłku powinny znaleźć się produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych,
- Ograniczyć potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego), sól i słodcyce,
- Dieta powinna być pełnowartościowa, smaczna, atrakcyjna,

Założenia do diety:

- Wartość kaloryczna : ok. 2000-2400kcal (w zależności od wagi, wzrostu oraz aktywności fizycznej)
- Białko dostarcza 10- 20%,
- Tłuszcz 25-30 %
- Węglowodany 45-65%

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu.

Zasady zdrowego odżywiania

Najważniejsze zasady zdrowego żywienia

- Pierwszy posiłek starać się zjeść dość szybko po wstaniu,
 - Spożywać od **4-5 posiłków małych objętościowo** w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć,
- Nie podjadać między posiłkami,
- Ostatni posiłek należy spożywać najpóźniej na 2-3 godziny przed snem,
- Przed każdym posiłkiem można wypijać od ½ lub 1 szklanki wody niegazowanej,
- Przez cały dzień pamiętać o picciu wody małymi łykami, może być z dodatkiem przez siebie dodanym (np. mięta, cytryna, pomarańcza itp.)
- Najkorzystniej kiedy posiłek obiadowy (jest najbardziej kaloryczny) zjada się w godzinach wczesnopopołudniowych ,
- Wybierać pieczywo razowe na naturalnym zakwasie jest bogatym źródłem błonnika oraz witamin z grupy B,
- W jadłospisie należy **uwzględnić warzywa i owoce**, zwłaszcza w postaci surówek z dodatkiem kefiru, chudego jogurtu, oleju (błonnik zawarty w warzywach reguluje perystaltykę jelit oraz powoduje wypełnienie żołądka niwelując uczucie głodu),
- Oleje do duszenia czy też sałatek proszę wybierać - olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z czarnuszki (3 ostatnie do użycia na zimno),
- **Ograniczyć lub wykluczyć z diety tłuszcze zwierzęce** (smalec, słonina, tłuste mięsa, zabielać do kawy, ograniczyć ale nie wykluczyć - masło),
- Dobierać produkty takie jak: mięsa, wędliny, mleko i jego przetwory **z małą ilością tłuszczu, (np. zdjąć skórę z udka przed przyrządzeniem)**,
- Starać się **nie spożywać** żywności wysoko przetworzonej,
- Technologia przyrządzania potraw to gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie we foli ,
- **Ograniczyć spożycie soli** oraz ostrych przypraw, doprawiać ziołami,
- **Ograniczyć spożycie słodczy, ciast, deserów,**
- **Unikać** napojów słodkich, gazowanych **typu coca-cola,**
- **Unikać** spożywania potraw typu **Fast –food,**
- W ciągu dnia wypijać od **1,5 - 2l płynów dziennie**, głównie wodę oraz herbaty ziołowe,
- **Wystrzegać się** spożycia alkoholu, a także palenia papierosów,
- Zmienić tryb życia na **bardziej aktywny** (spacery, basen, siłownia itp...), dbać o zdrowy styl życia (wysypiać się minimum 8h/ dobę, starać się nie stresować, ważny jest też kontakt międzyludzki itp.),
- Dieta powinna być **smacznie przyrządzona atrakcyjnie zestawiona.**

Źródło: Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka

Opracowała: Aleksandra Nowak Dietetyk