

DIETA PODSTAWOWA

Dieta podstawowa to standardowy sposób żywienia stosowany u osób zdrowych oraz u pacjentów hospitalizowanych, którzy nie wymagają specjalnych modyfikacji dietetycznych. Jej celem jest pokrycie pełnego zapotrzebowania organizmu na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Główne cechy diety podstawowej:

- **Pełnowartościowa i zbilansowana** – dostarcza odpowiednich ilości białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych.
- **Łatwostrawna w umiarkowanym stopniu** – nie obciąża nadmiernie przewodu pokarmowego.
- **Urozmaicona** – oparta na różnych grupach produktów spożywczych.
- **Dostosowana do wieku, płci i aktywności fizycznej.**

Skład diety:

- **Białko:** 15–20% energii (mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe).
- **Tłuszcze:** 20–30% energii (oleje roślinne, masło w umiarkowanych ilościach, orzechy).
- **Węglowodany:** 45–65% energii (produkty zbożowe, ziemniaki, warzywa, owoce).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
2. Należy spożywać 3-5 posiłków w ciągu dnia (co 3-4 godziny).
3. **Stosować urozmaiconą i zróżnicowaną dietę zgodną z Talerzem Zdrowego Żywienia.** Dieta powinna zapobiegać występowaniu niedoborów witamin i składników mineralnych.
4. Zalecenia zdrowego żywienia dla populacji polskiej w postaci Talerza przedstawiają zalecane proporcje między głównymi grupami produktów spożywczych w diecie:
 - ½ talerza – różnorodne warzywa i owoce;



- ¼ talerza – produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste;
 - ¼ talerza – produkty białkowe;
 - tłuszcz roślinny – jako uzupełnienie posiłków.
5. Uwzględniać warzywa i owoce w trzech głównych posiłkach: śniadanie, obiad, kolacja – około połowę talerza tych posiłków powinny zajmować warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa należy spożywać jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
 6. Nie więcej niż 30% całodobowego zapotrzebowania energetycznego powinno pochodzić z tłuszczu. Należy ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcych (masło, smalec, tłusty nabiał). Zaleca się wprowadzenie produktów zawierających zdrowe tłuszcze bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe tj. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby.
 7. Spożywanie mięsa i jego przetworów powinno być ograniczone do maksymalnie 2 porcji dziennie. Preferuje się chude, białe mięso bez tłuszczu, niesmażone (najlepiej mięso drobiowe i ryby).
 8. Spożywanie zbóż, nasion i ziaren oraz produktów zbożowych, szczególnie wykonanych na bazie mąki z pełnego przemiału, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Zalecane spożycie błonnika to ≥ 25 g dziennie.
 9. Codziennie spożywać 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybierać produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracać uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
 10. Ograniczyć w diecie cukry proste, słodzone napoje, słodyczne.
 11. Zalecane jest spożywanie 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone należy zastąpić płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Należy unikać spożywania naparów na bazie lukrecji, które mogą powodować zatrzymywanie wody i sodu w organizmie oraz zwiększyć utratę potasu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
 12. Nie przekraczać rekomendowanej dziennej ilości soli tj. 5 g dziennie (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.

13. Zalecane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych;
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu; przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego.



14. Wyeliminować alkohol z diety. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.

15. Zrezygnować z palenia tytoniu.

16. Dbać o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Starać się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Warto pamiętać, że nawet proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach czy aktywne prace domowe także przynoszą korzyści dla zdrowia.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne, pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	- warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach - warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w ograniczonych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - pełnotłusta mozzarella - mascarpone

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
RYBY	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)	• śledzie i inne ryby w słonej zalewie • ryby wędzone • konserwy rybne • kawior
JAJA	• jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (maśle, boczku, smalcu) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi nie zawierającymi oleju palmowego • margaryny miękkie	• masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • majonez

CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	• gorzka czekolada min. 70% kakao • przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru • jogurt naturalny z owocami • jogurt owocowy bez dodatku cukru • słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) • niskosłodzony dżem • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) • miód • syrop klonowy, daktylowy, z agawy • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) • słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
NAPOJE	• woda • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia • napary na bazie lukrecji
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół • sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	• sól (np. kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Omlet z pomidorami koktajlowymi i szpinakiem

jaja kurze 2 sztuki, 100 g
mleko 1,5% tłuszczu 2 łyżki, 30 ml
cebula 1/5 sztuki, 20 g
pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g
szpinak 2/3 garści, 15 g
chleb żytni 3 małe kromki, 80 g
oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami.
Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulkę,
dodaj masę jajeczną i usmaż omleta.
Ułóż na nim liście szpinaku i połówki
pomidorków koktajlowych.
Zjedz z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Jogurt z borówkami

jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g
borówki amerykańskie 2 garście, 100 g
płatki owsiane 1 łyżka, 10 g

Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.

OBIAD

Pierś z kurczaka w ziołach z kaszą gryczaną

kasza gryczana, niepalona sucha 1/2
szklanki, 90 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 2/3
sztuki, 140 g
olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
kurkuma, w proszku do smaku, 1 g
papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g
pieprz czarny do smaku, 1 g
tymianek suszony do smaku, 1 g
jogurt naturalny 3 łyżki, 60 g
papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g
ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g
kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g
kukurydza konserwowa 1 1/2 łyżki, 30 g
rukola 3 garście, 60 g
nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g
sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml

Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj
mięso do marynaty na 15-20 minut.
Upiecz mięso w piekarniku około 15-20
minut w 200 stopniach.
Kaszę ugotuj według instrukcji na
opakowaniu.
Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka.
Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka,
kukurydzę, rukolę) z jogurtem, sokiem z
cytryny.
Na koniec posyp nasionami słonecznika i
kiełkami.

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka, cynamonem i orzechami

<i>jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g jabłko 1 średnia sztuka, 150 g orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g</i>	Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>chleb żytni 2 kromki, 70 g pomidor 1 sztuka, 170 g rukola 1/2 garści, 10 g serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
---	--

PIŚMIENNICTWO

1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka, PZWL 2021.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Jarosz M., Praktyczny podręcznik dietetyki, Instytut Żywności i Żywienia 2010.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
5. 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 opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, wersja z 2025 r.