



DIETA PODSTAWOWA

Dieta ogólna obejmująca pokarmy spożywane normalnie przez ludzi zdrowych .

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz techniki sporządzania potraw. Ze względu na małą aktywność fizyczną pacjentów, leżących w szpitalu , wskazane jest ograniczenie w diecie produktów ciężko strawnych i wzdymających.

Zastosowanie diety:

- osoby nie wymagające leczenia dietetycznego

Zasada diety:

Dieta podstawowa powinna spełniać zalecenia racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Codzienna racja pokarmowa winna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które spełniają trzy funkcje w organizmie:

- ✓ budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek,
- ✓ energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako paliwo dostarczające energii,
- ✓ regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju.

Białko powinno dostarczać około 15% zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcze powinny dostarczać około 30% zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany powinny dostarczać 55% zapotrzebowania energetycznego.

Dieta ta powinna być urozmaicona, pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona kolorystycznie. Posiłki powinny być podawane regularnie.

Sposoby przygotowywania potraw:

- ✓ gotowanie w wodzie i na parze,
- ✓ duszenie,
- ✓ pieczenie,
- ✓ smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu

Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4-5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.