

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA (P8)
Zastosowanie	1) według wskazań lekarza lub dietetyka; 2) u dzieci powyżej 10. roku życia. U pacjentów z nadwagą i otyłością.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej; 2) główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu jej energetyczności przy jednoczesnym szczególnym zwróceniu uwagi na podaż błonnika pokarmowego; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 5) wartość energetyczna i odżywcza diety jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 6) zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała u dzieci w wieku 10–11 lat o około 0,5 kg/ miesiąc, a u dzieci w wieku 12–18 lat o około 1 kg/miesiąc; 7) posiłki powinny być 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 8) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 9) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 10) w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału; 11) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 14) nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu); 15) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 16) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 17) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw; 18) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające; 19) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia;

	<p>3) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 5) ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 3) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 4) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek; 5) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukrów do napojów i potraw; 6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw; <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) białko 15–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka; 2) tłuszcz 20–35 % energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii; 3) węglowodany 50–60 % energii, w tym cukry do 10 % energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		10–18	1750–1850 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10–18	15–20 % En
	Tłuszcz ogółem	10–18	20–35 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii	
	Węglowodany ogółem	10–18	50–60 % En
	w tym cukry	10–18	≤ 10 % En
	Błonnik	10–18	≥ 20 g/dobę

	Sód	10–18	1300–1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 4) pieczywo żytnie i mieszane; 5) kasze gotowane al dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana; 6) płatki, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 3) drobne kasze (manna, kukurydziana); 4) ryż biały; 5) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski; 6) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 7) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) płatki błyskawiczne. 	
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) bataty: gotowane, pieczone; 2) ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); 2) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe z dodatkiem cukru; 4) owoce suszone. 	
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.	
Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone. 	

Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) chude gatunki kielbas; galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone na tłuszczu; 3) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze; 3) omlety bez tłuszczu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie; skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude i półtłuste; 2) napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery podpuszczkowe; 5) śmietana.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) majonez; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyn (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 7) ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli (w ograniczonych ilościach); 8) ciasta z mąk z pełnego przemiału (w ograniczonych ilościach); 9) czekolada z dużą zawartością (>70 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.

	% kakao (w ograniczonych ilościach).	
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne (bez dodatku cukru – do 5 g/250 ml); 7) soki warzywne; 8) kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach – do 5 g/250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) soki owocowe; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie naturalne przyprawy; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.