



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Dieta odchudzająca powinna:

- dostarczać mniej kalorii niż wynosi zapotrzebowanie energetyczne organizmu;
- dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych;
- składać się z 4–5 małych posiłków;
- uwzględniać zwyczaje żywieniowe pacjenta;
- być łatwa w przygotowaniu;
- być łatwa w stosowaniu w domu i poza nim;
- powinna być odpowiednia do długotrwałego przestrzegania;
- stanowić model żywienia w przyszłości.

Zalecenia żywieniowe:

- W każdym posiłku powinno pojawić się warzywo (lub owoc).
- Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia - od tego, co zjemy, zależeć będzie, czy w trakcie dnia będziemy mieć napady „wilczego apetytu”. Śniadanie należy zjadać najpóźniej godzinę po przebudzeniu.
- Do przygotowywania kanapek używamy razowe lub pełnoziarniste pieczywo (np. Graham).
- Jeśli musimy smarować pieczywo, najlepiej, by była to oliwa z oliwek lub chudy serek twarogowy. Ograniczamy masło!
- Dodatkem do kanapek mogą być chude wędliny drobiowe, chude sery twarogowe, ugotowane lub upieczone drobiowe mięso na zimno, pasty twarogowo-warzywne, rybne lub warzywno-drobiowe.
- Jajka podajemy w ilości 2-3 w ciągu tygodnia w formie gotowanej lub jajecznicy na parze, lub omletu smażonego bez dodatku tłuszczu. Ważne jest, by nie spożywać ich w towarzystwie majonezu- zdrowszą alternatywą będzie gęsty jogurt naturalny z dodatkiem ziół.
- Rezygnujemy z serów topionych, żółtych, tłustych wędlin i parówek.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- Zamiast tradycyjnej kanapki, w ramach śniadania możemy zjeść owsiankę, płatki żytnie z mlekiem lub jogurtem naturalnym, kaszę jaglaną na mleku, omlet z dodatkiem warzyw, czy też koktajl mleczno-owocowy z płatkami owsianymi/ orkiszowymi/ kaszą jaglaną/ kaszą kuskus.
- Wybieramy takie mleko, które będzie zawierać 1,5-2% tłuszczu.
- Ziemniaki staramy się zmienić na kasze (gryczaną, jaglaną, jęczmienną), ryż (najlepiej brązowy) oraz makaron pełnoziarnisty (lub razowy).
- Wybieramy chude gatunki mięs (szynka wieprzowa, schab), drób (kurczak, indyk bez skóry).
- Jak najczęściej jemy ryby (minimum 2 razy w ciągu tygodnia), najlepiej morskie (dorsz, mintaj, morszczuk, rzadziej łosoś).
- Najkorzystniej będzie, jeśli mięso i ryby, które zjemy, będzie pieczone w folii lub rękawie, duszone (bez obsmażania), grillowane lub ugotowane w wodzie lub na parze.
- Unikamy sosów oraz ziemniaków polewanych tłuszczem- to właśnie te dodatki sprawiają, że danie jest wysokokaloryczne i ciężko strawne.
- Unikamy potraw smażonych, fast foodów oraz dań gotowych do podgrzania. Te ostatnie zawierają spore ilości tłuszczu oraz soli.
- Do surówek i sałatek dodajemy oliwę z oliwek, olej lniany lub olej rzepakowy. Majonez zastępujemy jogurtem naturalnym.
- Potrawy, które jemy doprawiamy wyłącznie ziołami (np. bazylią, oregano, tymiankiem, majerankiem, ziołami prowansalskimi)
- Wypijamy 1,5-2l płynów w ciągu dnia. Najlepszym wyborem będzie woda mineralna. Do czystej wody można dodać cytrynę, limonkę, miętę lub melisę.



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste, ryż (najlepiej brązowy), kasze gruboziarniste, makaron (najlepiej pełnoziarnisty), płatki owsiane, płatki zbożowe pełnoziarniste (np. żytnie, orkiszowe), musli pełnoziarniste	Produkty z ciasta francuskiego
MIEŚO	Kurczak i indyk (najlepiej bez skóry), cielęcina, królik	Mięso z widocznym tłuszczem, gęsi, kaczki, baranina, wieprzowina, salami, pasztety, podroby
RYBY	Ryby gotowane, grillowane, duszone (najlepiej bez skóry), ryby wędzone	Ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym lub nieznanym oleju, ikra
NABIAŁ	Chudy twaróg, jogurt naturalny, mleko o zawartości tłuszczu 1-1,5%, białko jaja kurzego	Śmietana, mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, sery żółte pełnotłuste, sery topione, sery pleśniowe, ser typu Feta
TŁUSZCZE	Oleje roślinne (do smażenia niewielkie ilości oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego)	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków), olej palmowy
WARZYWA	Świeże, mrożone; najlepiej strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch) ziemniaki	Chipsy, frytki, ziemniaki i inne warzywa smażone na nieodpowiednim tłuszczu (innym niż olej rzepakowy lub oliwa z oliwek), warzywa solone i konserwowe
OWOCE	Świeże i suszone	Owoce z syropu
ORZECHE	Migdały, orzechy włoskie, laskowe, brazylijskie, orzechy	Orzechy solone, w panierce,



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

	macadamia	w karmelu, kokos
ZUPY	Na wywarach warzywnych lub gotowane na chudym mięsie	Zabielane śmietaną, zagęszczane śmietaną, zasmażkami i tłustym mlekiem
SOSY I PRZYPRAWY	Zioła, pieprz, przyprawy korzenne, musztarda	Sól, majonez, sosy sałatkowe
SŁODYCZE	Sorbety, galaretki mleczne i owocowe, budynie (na chudym mleku), sałatki owocowe	Pozostałe słodyczne, tj.: lody, torty, ciasteczka, czekolada, drożdżówki, ciasta, kremy
NAPOJE	Woda, herbata czarna, zielona, herbaty owocowe, soki owocowe	Kawa ze śmietanką, napoje gazowane, napoje słodzone

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska