



KODY I NOMENKLATURA DIET SZPITALNYCH DLA OSÓB DOROSŁYCH

Nazwa diety	Opis	Kod diety
Dieta podstawowa	Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia. 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. Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie. Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój. Dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku, minimum 400 g dziennie, z przewagą warzyw- preferowane w stanie surowym. Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, przydatność do spożycia, sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie. Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych tzn. pokrywać zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia	1
Dieta łatwostrawna	Główne cele diety: odciążenie przewodu pokarmowego lub konkretnego, chorego narządu, łagodzenie dolegliwości ze strony układu pokarmowego, poprawa stanu zdrowia. Wymaga odpowiedniego doboru produktów łatwostrawnych – drobne kasze, białe pieczywa, drobne makarony, płatki owsiane, wszystkie mąki drobnego i średniego przemiału, owoce drobnopestkowe. Najważniejszą zasadą jest eliminacja produktów oraz potraw ciężkostrawnych, które długo zalegają w żołądku i wywołują wzdęcia. Produkty niewskazane: grube kasze i makarony, ciemne pieczywo, warzywa kapustne, surowe ogórki, papryka, owoce kandyzowane. Lekka dieta zakłada ograniczenie produktów wędzonych, ostro przyprawionych i marynowanych. Należy unikać produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego, włączając do jadłospisu młode warzywa, dojrzałe owoce, drobne kasze oraz pieczywo graham. Zalecane 4-5 niewielkie objętościowo posiłki dziennie, w podobnych odstępach czasowych. Wypijanie minimum 1,5 litra wody. Polecane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, rękawie lub zamkniętym naczyniu żaroodpornym. Zakazane: smażenie, grillowanie.	2



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów	Ograniczenie podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy - eliminacja z żywienia tłuszczów nasyconych, których źródłem jest : czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food. Dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach. Wyeliminować produkty podwyższające poziom cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne. Zasadą diety jest ograniczenie podaży tłuszczu do 50g/na dobę przy jednoczesnym zwiększeniu spożycia produktów węglowodanowych do 330g/dobę.	3
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Ograniczenie spożycia produktów bogatych w błonnik pokarmowy . Celem jest neutralizowanie soku żołądkowego oraz wykluczenie takich produktów i potraw , które mogłyby powodować drażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka . Należy zastosować produkty i potrawy świeże , o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Ograniczyć produkty i potrawy pobudzające czynność wydzielniczą żołądka, : mocne rosoly, buliony, wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw , napoje alkoholowe , kawa naturalna, mocna herbata , produkty marynowane, wędzone , potrawy pikantne, smażone, pieczone , ostre przyprawy. Uwzględnić w posiłkach odpowiednią podaż płynów. Posiłki spożywać lekko przestudzone . Dostosować produkty indywidualnie , wykluczając te, które wywołują lub nasilają dolegliwości.	4
Dieta bogatoresztkowa	Zwiększona podaż błonnika pokarmowego. Uwzględnić w jadłospisie produkty zbożowe pełnoziarniste(pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy) niektóre warzywa (groszek zielony, kukurydza), i owoce (czarna porzeczka, truskawki). Zwiększyć podaż płynów do min. 2,5 l na dobę. Spożywać warzywa i owoce do każdego posiłku z przewagą surowych. Uwzględnienie w codziennym jadłospisie mlecznych napojów fermentowanych (kefir, maślanka). Dieta ma na celu pobudzenie motoryki jelit i uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Produkty bogate w błonnik: otręby pszenne , kasza gryczana, jęczmienna, graham, pieczywo razowe, suszone owoce – śliwki, rodzynki, figi .	5



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa z zaleceniem ograniczenia spożycia produktów będących źródłem cukrów prostych: soki owocowe, owoce słodkie,(winogrona, czereśnie, banany) ,cukier,miód, dżemy, słodczyce, wyroby cukiernicze, słodkie desery, białe pieczywo. Uwzględnić w diecie produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik (grube kasze, chleb z maki z grubego przemiału. Ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego , zwiększyć w tłuszcze roślinne. Dobór produktów w oparciu o indeks glikemiczny . Wybierać produkty poniżej IG< 55. Należy mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej. Ograniczyć spożycie soli kuchennej. Posiłki spożywać regularnie 4-5 razy dziennie o określonej porze. Eliminować podjadanie między posiłkami. Skrócić czas obróbki termicznej (potrawy gotowane „al dente”). Kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w poszczególnych posiłkach. Do każdego posiłku należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców preferowane w postaci surowej.	6
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Należy zagwarantować dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Prawidłowo zbilansować i urozmaicić pod względem udziału wszystkich grup produktów spożywczych. Zasadą diety jest unikanie produktów i potraw zawierających kwasy tłuszczowe nasycone (masło, tłuste wędliny, wyroby cukiernicze) i zastąpieniu produktami zawierającymi kwasy tłuszczowe wiele i jednonienasycone(oliwa, chude mięso, chude przetwory mączne) Tłuszcze powinny pokrywać nie więcej niż 20% zapotrzebowania energetycznego. Spożywać 5 posiłków dziennie o umiarkowanej objętości i temperaturze. Unikać produktów zawierających w składzie szkodliwe dodatki (syrop glukozowo – fruktozowy, skrobia modyfikowana, tłuszcze palmowe). Ograniczyć potrawy ciężkostrawne i wzdymające. Dopuszczone modyfikacje w zależności od przypadku chorobowego oraz dostosowaniem do indywidualnych potrzeb pacjenta.	7
Dieta ubogoenergetyczna	Redukcja masy ciała przy nadwadze i otyłości bez chorób współistniejących. Konieczne jest zmniejszenie wartości energetycznej diety oraz zwiększenie spożywania błonnika pokarmowego i przy zachowaniu odpowiedniej ilości białka poprzez zmianę sposobu odżywiania . Zapotrzebowanie energetyczne i wartość odżywcza diety dostosować do masy ciała i stanu fizjologicznego zgodnie z normami żywienia i uwzględnić deficyt energetyczny. Przy komponowaniu posiłków korzystać z produktów ze wszystkich grup. Konieczne jest zmniejszenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i zastąpienie ich w diecie tłuszczami roślinnymi. Zaplanowany spadek wagi powinien wynosić od 0,5 do 1 kg na tydzień. Zalecana wartość kaloryczna całodziennego	8

	<p>jadłospisu powinna oscylować w granicach od 1500 do 1800 kcal. Posiłki należy spożywać regularnie 3 do 5 razy dziennie, bez podjadania w przerwach. Podstawową zasadą diety odchudzającej jest taki dobór artykułów żywnościowych, aby przy niskoenergetycznej diecie nie odczuwać uczucia głodu. Produkty spożywcze powinny mieć małą wartość energetyczną a dużą objętość. Podstawowe produkty spożywcze to warzywa - ogórki, rzodkiewka, kapusta, szpinak, sałata, fasolka szparagowa, pomidory, jajka, chudy twaróg, i mięso, oraz ryby. Należy ograniczyć produkty wysokoenergetyczne (czekolada, cukier, miód, tłuste mięsa i ryby, tłuste sery) oraz produkty mączne, sosy i gęste zawiesiste zupy. Jeżeli nie występują obrzęki ilość płynów niskoenergetycznych nie powinna być ograniczana. Zalecany jest wysiłek fizyczny w zależności od sprawności pacjenta, który znacznie wpłynie na efektywność diety i przyspieszy tempo spadku masy ciała.</p>	
Dieta bogatobiałkowa	<p>Zalecane zwiększenie podaży białka w celu wspomagania procesu konwalescencji. Zawartość białka powinna wynosić od 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka na dobę w całodziennym jadłospisie. Zapotrzebowanie energetyczne około 2000 kcal. i wartość odżywcza w zależności od masy ciała i stanu zdrowia zgodnie z zaleceniami lekarskim. Przestrzegać odpowiedniej wartości energetycznej, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych. W przypadku procesu chorobowego powodującego znaczne wyniszczenie organizmu, chorób przebiegających z wysoką gorączką zalecane jest zwiększenie wartości energetycznej diety a po konsultacji lekarskiej uzupełnienie diety doustnymi odżywkami (np. Nutridrinki) oraz włączenie do przygotowywanych posiłków odżywek białkowych w formie proszku. Jadłospis prawidłowo zbilansowany i urozmaicony pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Ograniczyć podaż cukrów dodanych (tj. syrop glukozowo- fruktozowy, skrobia modyfikowana, tłuszcz palmowy) Posiłki podawać 5 razy dziennie ze szczególnym uwzględnieniem udziału białka w poszczególnym posiłku. (zgodnie z zaleceniem lekarza lub dietetyka).</p>	9
Dieta niskobiałkowa	<p>Kontrola zawartości białek, sodu, fosforu i potasu. Ilość białka w diecie powinna być ustalona indywidualnie zależnie od tolerancji składnika przez organizm, uwzględniając zmiany w trakcie trwania choroby. Celem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej i ochrona zmienionych chorobowo narządów – wątroby, nerek. Podaż pełnowartościowego białka zwierzęcego, które stanowić powinno około 75 % ogólnej ilości spożywanej w ciągu całego dnia. W trakcie diety kontrolować ilość spożywanych płynów. Ilość spożywanych w ciągu dnia warzyw i owoców powinna być znacznie ograniczona ze względu na zawarte w nich duże ilości potasu i wody. Posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie</p>	10



	<p>ze szczególnym uwzględnieniem udziału białka w poszczególnym posiłku.(zgodnie z zaleceniem lekarza lub dietetyka) . Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej. Jadłospis powinien być prawidłowo zbilansowany i urozmaicony pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. syrop glukozowo- fruktozowy, skrobia modyfikowana, tłuszcze palmowe) Ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych uzależniona od analizy ilości stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi pacjenta.</p>	
Dieta eliminacyjna	<p>Spełnia wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych i przestrzega ograniczeń w doborze produktów spożywczych dotyczących nietolerancji lub alergii na dany produkt . Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywać do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia . 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.</p>	11
Dieta papkowata	<p>Dieta o zmienionej konsystencji spożywanych potraw, należy podawać w formie papkowatej, nie wymagającej gryzienia. Wartość energetyczna i odżywcza dostosowana do masy ciała i stanu fizjologicznego . Prawidłowo zbilansowana i urozmaicona , powinna zawierać produkty ze wszystkich grup spożywczych. Należy podawać potrawy o małej zawartości błonnika wykluczając produkty wzdymające i ciężkostrawne. Wkluczyć produkty , których działanie mogłoby działać drażniaco na zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone) albo powodować dłuższe zaleganie w przewodzie pokarmowym. Posiłki powinny być przed spożyciem przestudzone. Należy podawać choremu mniejsze porcje w 3 do 5 razy dziennie. Należy przestrzegać zalecanej, dziennej podaży płynów i zapewnić stały dostęp do wody pitnej.</p>	12
Dieta płynna	<p>Nietolerancji pożywienia(nudności, wymioty, brak łąknienia, biegunka). Dieta płynna łagodzi uczucie pragnienia i dostarcza niezbędnych ilości płynów obojętnych (woda przegotowana, napar z rumianku, , lipy, słaba herbata bez cukru, niegazowana woda mineralna. Jeżeli nie ma przeciwwskazań można podać odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony, precedzony kleik , klarowny sok owocowy. Podaż płynu powinna być w pierwszej fazie co godzinę w ilości tylko 30-60 ml. W miarę poprawy stanu chorego stopniowo można zwiększać podaż. Dieta jest stosowana zazwyczaj do dwóch dni.</p>	13

Dieta płynna wzmocniona	<p>Zalecana w ograniczeniach w przyjmowania stałego pożywienia. Wymagana płynna konsystencja diety dostarczyć powinna wystarczającą ilość energii i składników odżywczych. Chronić jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniami mechanicznymi, chemicznymi i termicznymi. Należy ograniczyć ilości błonnika pokarmowego z zachowaniem wymaganej ilości energii i składników odżywczych pokrywających pełne zapotrzebowanie organizmu. Wartość energetyczna ustalona indywidualnie zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia; waha się od 1600 – 2400 kcal, przy zwiększonym zapotrzebowaniu z do 3000 kcal i więcej .</p> <p>Dieta na 2000 kcal powinna mieć objętość 2000-2500ml. Objętość jednego posiłku podawanego przez zgłębnik (złożony przez nos do żołądka) nie powinna przekraczać 500ml, temperatura powinna wynosić 37 0 C Rytm podawania posiłków i ich objętość zgodnie z ustaleniami lekarza. Zalecane jest dokładne zmiękczenie produktów poprzez gotowanie, rozdrabnianie , przecieranie lub miksowanie pokarmów. Rozcieńczanie dla nadania odpowiedniej konsystencji.</p>	14

OPRACOWANE PRZEZ :