



## KODY I NOMENKLATURA DIET SZPITALNYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa diety	Opis	Kod diety
Dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego dziecka lub młodzieży, w oparciu o aktualne normy żywienia oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie 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. konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. syrop glukozowo- fruktozowy,)Posiłki powinny być podawane 4-5 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 . Zalecany dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g, z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej. Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na jakość, przydatność do spożycia, sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie. Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia dzieci od 24 miesiąca życia i młodzieży tzn. pokrywać zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należyj masy ciała i zachowania zdrowia .</p>	P1
Dieta łatwostrawna	<p>Cele diety to: odciążenie przewodu pokarmowego lub konkretnego, chorego narządu, łagodzenie dolegliwości ze strony układu pokarmowego, poprawa stanu zdrowia. Odpowiednio dobrać produkty łatwo strawne – drobne kasze, białe pieczywa, drobne makarony, płatki owsiane, wszystkie mąki drobnego i średniego przemiału, owoce drobno-pestkowe. Wyeliminować produkty oraz potrawy ciężkostrawne które długo zalegają w żołądku i wywołują wzdęcia. Produkty niewskazane: grube kasze i makarony, ciemne pieczywo, warzywa kapustne, surowe ogórki, papryka, owoce kandyzowane. Ograniczyć produkty wędzone, ostro przyprawione i marynowane . Unikać produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego,włączając do jadłospisu młode warzywa, dojrzałe owoce, drobne kasze oraz pieczywo graham. Spożywać 4-5 niewielkich objętościowo posiłki dziennie, w podobnych odstępach czasowych oraz wypijać minimum 1,5 litra wody. Polecane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie i na parze oraz pieczenie w folii, rękawie lub zamkniętym naczyniu żaroodpornym. Zakazane jest smażenie, grillowanie .</p>	P2



Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zmiana konsystencji produktów i potraw., które należy podawać w formie papkowej nie wymagającej gryzienia. Prawidłowo zbilansować , zapewniając w pełni pokrycie zapotrzebowania energetycznego i zapewnić dostarczenie wszystkich wymaganych składników pokarmowych . Należy uwzględnić przy sporządzaniu posiłków produkty ze wszystkich grup : produkty zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, ziemniaki, produkty mięsne, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszczów. Dbać o urozmaicenie pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. Wskazana 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. Ograniczyć produkty wędzone , ostro przyprawione i marynowane. Unikać produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego,włączając do jadłospisu młode warzywa, dojrzałe owoce, drobne kasze oraz pieczywo graham. Spożywać 4-5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, w podobnych odstępach czasowych oraz wypijać minimum 1,5 litra wody	P3
Dieta łatwostrawna płynna	Trudności w połykaniu, przy brakach w uzębieniu, podczas rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych. Złagodzić uczucie pragnienia i dostarczyć niezbędnych ilości płynów obojętnych ( woda przegotowana, napar z rumianku, , lipy,słaba herbata bez cukru, niegazowana woda mineralna. Jeżeli nie ma przeciwwskazań można podać dziecku odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony kleik precedzony, klarowny sok owocowy. Zalecana kaloryczność 1 ml pożywienia to około 1 kcal. Nie należy przekraczać tej normy bo można wywołać biegunkę. Podaż płynu powinna być w pierwszej fazie co godzinę w ilości tylko 30-60 ml. W miarę poprawy stanu zdrowia stopniowo można zwiększać ilość.. Należy podawać pokarmy o konsystencji płynnej lub półpłynnej	P4
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów	Ograniczyć podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy . Ograniczyć spożywanie tłuszczów nasyconych, których źródłem są .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 bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne. Dozwolone produkty to: białe pieczywo pszenne i żytnie mieszane, kasze średnio i drobno ziarniste, drobne makarony, ryż biały, owoce drobnopestkowe, pomidory bez skórki, przeciery i musy owocowe z niską zawartością cukru, owoce drobnopestkowe, mielone nasiona, wszystkie ryby , białko jaj, całe jajko tylko do potraw, oleje roślinne, chude gatunki mięsa . Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie trzy główne ( śniadanie, obiad ,kolacja) oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i podwieczorek, zgodnie z zaleceniem lekarza lub dietetyka.	P5
Dieta bogatoresztkowa	Zwiększoną podażą błonnika pokarmowego. Uwzględnić w jadłospisie produkty zbożowe pełnoziarniste( pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy) niektóre warzywa ( groszek zielony), i owoce ( czarna porzeczka). Zwiększyć podaż płynów do min. 2,5 l na dobę. Spożywać warzywa i owoce do każdego posiłku z przewagą surowych. Spożywać codziennie mleczne napoje fermentowane ( kefir, maślanka). Posiłki podawać 4-5 razy dziennie trzy główne ( śniadanie, obiad ,kolacja) oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i podwieczorek, zgodnie z zaleceniem lekarza lub diete-	P6



	<p>tyka. Dietą pobudzić motoryki jelit i uregulować ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Zalecane produkty bogate w błonnik: otręby pszenne, kasza gryczana, jęczmienna, graham, pieczywo razowe, suszone owoce – śliwki, rodzynki, figi. Produkty przeciwwskazane: pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, syropów, biały ryż, słodzone płatki śniadaniowe, masło orzechowe, wyroby czekoladowe, napoje energetyzujące, nektary owocowe, mleko skondensowane, białe pieczywo, wędliny podrobowe, wyroby cukiernicze, gotowe sosy i zupy w proszku.</p>	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Prawidłowo zbilansować i urozmaicić uwzględniając udział wszystkich dozwolonych produktów ze wszystkich grup: produkty zbożowe i mleczne, warzywa i owoce, ziemniaki, produkty mięsne i ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszcze. Dbać o urozmaicenie posiłków pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. Wykluczyć wszystkie produkty będące źródłem cukrów prostych: soki owocowe, owoce słodkie, (winogrona, czereśnie, banany), cukier, miód, dżemy, słodycze, wyroby cukiernicze, słodkie desery, białe pieczywo, ryż biały, napoje energetyzujące. Uwzględnić w diecie produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik (grube kasze, chleb z mąki z grubego przemiału). Ograniczyć w diecie produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego a zwiększyć w tłuszcze roślinne. Dobór produktów powinien się opierać o indeks glikemiczny. Wybierać produkty poniżej IG &lt; 55. Zapewnić 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 całej diecie i poszczególnych posiłkach. Do każdego posiłku zaplanować dodatek warzyw lub owoców, preferowane w stanie surowym.</p>	P7
Dieta ubogoenergetyczna	<p>Redukcja masy ciała przy nadwadze i otyłości bez chorób współistniejących. Zmniejszyć wartość energetyczną diety oraz zwiększyć spożycie błonnika pokarmowego. Zapotrzebowanie energetyczne i wartość odżywcza diety dostosować do masy ciała i stanu fizjologicznego zgodnie z normami żywienia i uwzględniać deficyt energetyczny. Zaleca się przy komponowaniu posiłków korzystać z produktów ze wszystkich grup. Konieczne jest zmniejszenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i zastąpienie ich w diecie tłuszczami roślinnymi. Zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować spadek 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 w miesiącu. Zalecana wartość kaloryczna całodziennego jadłospisu powinna oscylować w granicach 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) jaja, chudy twaróg, i mięso, oraz ryby. Należy ograniczyć produkty wysokoenergetyczne (czekolada, cukier, miód, tłuste mięsa i ryby, tłuste sery, słodki napoje, wyroby cukiernicze, nektary owocowe) oraz produkty mączne, sosy i gęste zawiesiste zupy.</p>	P8

	Należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw. Podaż dobrej jakości wody pitnej nie powinna być ograniczona. Zalecany jest wysiłek fizyczny w zależności od sprawności fizycznej dziecka , który znacznie wpłynie na efektywność diety i przyspieszy tempo spadku wagi.	
Dieta bogatobiałkowa	Zalecane zwiększenie podaży białka w celu wspomaganie 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 od 1000 do 2400 kcal. stosownie do wieku dziecka . Wartość odżywcza ustalona w zależności od masy ciała i stanu zdrowia zgodnie z zaleceniami lekarskim. Konieczne jest przestrzeganie odpowiedniej wartości energetycznej , w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych. W przypadku procesu chorobowego powodującego znaczne wyniszczenie organizmu bądź chorób przebiegających z wysoką gorączką zalecane jest zwiększenie wartości energetycznej diety a po konsultacji lekarskiej . Zaleca się uzupełnienie diety doustnymi odżywkami ( np. Nutridrinki) oraz włączenie do przygotowywanych posiłków odżywek białkowych w formie proszku. 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. Ograniczyć podaży cukrów dodanych (tj. syrop glukozowo- fruktozowy, skrobia modyfikowana, tłuszcze palmowe) . Posiłki podawać 5 razy dziennie ze szczególnym uwzględnieniem udziału białka w poszczególnym posiłku.( zgodnie z zaleceniem lekarza lub dietetyka) . Podaż dobrej jakości wody pitnej nie powinna być ograniczona. Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.	P9
Dieta niskobiałkowa normokaloryczna	Kontrola zawartości białek, sodu, fosforu i potasu. Ilość białek w diecie powinna być ustalona indywidualnie zależnie od tolerancji składnika przez organizm pacjenta 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 imusi stanowić 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 ograniczona ze względu na zawarte w nich duże ilości potasu i wody. Posiłki podawać 5 razy dziennie ze szczególnym uwzględnieniem udziału białka w poszczególnym potrawie. ( 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)	P10



	<p>Produkty zalecane: mąki niskobiałkowe, mąka ziemniaczana, pieczywo bezbiałkowe, kasze średnio i drobnoziarniste, ryż w ograniczonych ilościach, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie. Produkty zabronione: mąki pełnoziarniste, zwykłe pieczywo, pączki, racuchy, płatki owsiane, otręby żytnie, pszenne, orkiszowe, warzywa kapustne, gruszki, czereśnie, mięsa z dużą zawartością tłuszczu, sery żółte. Ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od analizy ilości stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi pacjenta.</p>	
Dieta bezglutenowa	<p>Całkowite wykluczenie z pożywienia produktów zawierających gluten tzn. pokarmów i potraw z dodatkiem naturalnych bądź przetworzonych zbóż : pszenicy, żyta , owsa , jęczmienia, pszenżyta i orkisz. Zwracać szczególną uwagę na produkty gotowe- zapoznać się z informacją producenta dotyczącą składu produktu. Wybierać produkty , które na opakowaniu mają symbol przekreślonego kłosa. Popularne produkty ,zawierające w składzie gluten to: mąki pszenna i żytnia, makarony, kasza manna, musli, pieczywo cukiernicze, kawa zbożowa, gotowe mieszanki przyprawowe,. Ukryty gluten może być również w napojach gazowanych, gotowych daniach i zupach w proszku, wyrobach wędliniarskich, majonezie i keczupie. Produkty dozwolone i bezpieczne to ryż, mąka ziemniaczana, kasze gryczana i jaglana, szlachetne wędliny, kawa naturalna i herbata, owoce, warzywa, jaja, przetwory mleczne bez glutenu. Posiłki spożywać regularnie 4-5 razy dziennie .</p>	P11
Dieta bezglutenowa bezmleczna	<p>Wykluczenie produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem i wykluczeniem mleka oraz produktów mlecznych. Niedozwolone jest spożywanie mleka krowiego, koziego, owczego i przetworów mlecznych, takich jak kefir, maślanka, serki i twarożki, a także wszystkich produktów , w których mogą występować białka mleka. Do produktów dozwolonych na diecie bezmlecznej zaliczamy wszystkie pokarmy, które zalecane są w ogólnych zasadach zdrowego odżywiania z wyłączeniem produktów zawierających mleko i białka mleka. mięso, jaja., bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, W diecie zalecane są wszelkiego rodzaju kasze, makarony, ryż, produkty zbożowe, a także warzywa i owoce. Produkty bogate w tłuszcze dozwolone to oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy, ryby, awokado. Produkty wskazane do uzupełnienia niedoborów wapnia w przypadku eliminacji mleka to: rośliny strączkowe, tofu, orzechy i migdały, nasiona chia, sezam, zielone warzywa – szpinak, jarmuż, brokuły, a także zboża oraz amarantus, kaszę jaglaną i komosę. Dozwolone jest włączenie do jadłospisu mlekozastępczych produktów: mleczko owsiane, ryżowe, migdałowe.</p>	P12

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Zagwarantować dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Prawidłowo zbilansować i urozmaicić pod względem udziału wszystkich grup produktów spożywczych. Wartość energetyczna ma zapewnić utrzymanie należnej masy ciała . Uniknie produktów i potraw zawierających kwasy tłuszczowe nasycone (masło, tłuste wędliny, wyroby cukiernicze) zastąpić takimi , które zawierają kwasy tłuszczowe wiele i jednonienasycone ( oliwa, chude mięso, chude przetwory mleczne) . Ograniczyć spożywanie produktów takich jak smalec, słonina, masło które mogą podwyższać poziom cholesterolu we krwi. 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. Ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw. Stosowanie tej diety wiąże się z jej modyfikacji ( w zależności od przypadku chorobowego) oraz dostosowaniem do indywidualnych potrzeb pacjenta.	P13
Dieta wegetariańska	Dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Dieta wegetariańska może również w założeniach wykluczać z jadłospisu wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego :jaj, ryby, nabiał.( wegańska) Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste, oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i zapewniać pokrycie wymaganego zapotrzebowania kalorycznego .	P14
Dieta bezmleczna	Niedozwolone jest spożywanie mleka i przetworów mlecznych, takich jak kefir, maślanka, serki i twarożki, a także wszystkich produktów, w których mogą występować białka mleka Do produktów dozwolonych na diecie bezmlecznej zaliczamy wszystkie pokarmy, które zalecane są w ogólnych zasadach zdrowego odżywiania z wyłączeniem produktów zawierających mleko i białka mleka. W diecie zalecane są wszelkiego rodzaju kasze, makarony, ryż, produkty zbożowe, a także warzywa i owoce. Produkty dozwolone: oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy, ryby, awokado. Produkty wskazane do uzupełnienia wapnia w organizmie w przypadku eliminacji mleka to: rośliny strączkowe, tofu, orzechy i migdały, nasiona chia, sezam, zielone warzywa – szpinak, jarmuż, brokuły, a także zboża oraz amarantus, kaszę jaglana i komosa ryżowa. Dozwolone jest włączenie do jadłospisu mlekozastępczych produktów: mleczko owsiane, ryżowe, migdałowe.	P15



Wielospecjalistyczny  
Szpital Wojewódzki  
w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o.

OPRACOWANE PRZEZ :

