

# Wojewódzki Zakład Opieki Psychiatrycznej Sp. z o.o.

## Charakterystyka diet obowiązujących na oddziałach szpitalnych

### **Dieta podstawowa**

Dozwolone są wszystkie techniki i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Panuje się 4-5 posiłków dziennie, spożywa się większą liczbę posiłków o mniejszej objętości, nie występują wtedy objawy pełności i wzdęcia. Celem diety jest zabezpieczenie zapotrzebowania pacjenta na energię, oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania masy ciała i zachowania zdrowia.

### **Dieta lekkostrawna.**

Liczba posiłków w ciągu dnia to pięć razy dziennie, a przerwy między posiłkami to 3-4 godzin, ale nie dłuższe. Wyklucza się w niej potrawy wędzone, smażone, tłuste, pikantne, surowe owoce oraz pokarmy zawierające duże ilości błonnika. Podaje się czerstwe białe pieczywo, chude gotowane mięso cielęcine lub drób, chude ryby, świeże mleko i jajka. Potrawy można gotować w wodzie lub na parze, piec w folii lub w pergaminie.

### **Dieta cukrzycowa.**

Normą tej diety jest spożywanie od pięciu do siedmiu posiłków dziennie, należy jeść regularnie, mniej, ale częściej. Powinno się spożywać produkty zawierające dużo błonnika, chude mięso, wypieki pełno ziarniste, płatki owsiane, ryby, wyroby mleczarskie, warzywa, owoce oraz produkty gotowane na parze. Powinno się unikać tłustego mięsa i podrobów, żółtego sera, tłustego nabiału, dań smażonych, dużej ilości soli, ziemniaków, jajek, cukrów, napojów gazowanych i alkoholowy.

### **Dieta wątrobowa.**

Celem tej diety jest dostarczenie niezbędnych składników pokarmowych, aby utrzymać równowagę metaboliczną i wyrównać niedobory pokarmowe. Zaleca się produkty zawierające białko zwierzęce ze znacznym ograniczeniem białka zwierzęcego. Należy wyeliminować wywar z mięsa, podroby, grzyby, makarony, kasze i produkty roślinne zawierające dużą ilość białka.

### **Dieta wysokokaloryczna.**

Dieta ma na celu dostarczenie większej liczby kalorii niż wynosi dzienne zapotrzebowanie (zwykle 2500-4000kcal), opierając się na produktach o dużej gęstości odżywczej. Zalecana jest w celu przyrosty masy ciała, po chorobach czy w stanach niedożywienia bazując na zdrowych tłuszczach (oleje, orzechy, awokado), pełnowartościowym białku i węglowodanach złożonych.

Zasady diety:

- Zwiększenie kaloryczności
- Wysoka gęstość energetyczna.
- Regularność.

## **Dieta bezmleczna.**

Polega na całkowitym wykluczeniu mleka(krowiego,koziego,owczego)oraz jego przetworów (serów, jogurtów,masła, śmietany)z powodu nietolerancji lub alergii .Kluczowe jest zastąpienie ich produktami roślinnymi (napoje,tofu). Produkty zakazane w diecie bezmlecznej to: nabiał, masło i tłuszcze mleczne, słodycze, gotowe zupy i sosy. Zamienniki obowiązujące w diecie bezmlecznej to napoje roślinne,jogurty i sery wegańskie,oliwa z oliwek,oleje roślinne, awokado, mięso, ryby, jajka, warzywa i owoce, kasze.

## **Dieta wegańska i wegetariańska;**

Dieta wegańska jest bardziej restrykcyjną formą wegetarianizmu;

Wegetarianie eliminują mięso ryby i owoce morza ale mogą jeść nabiał,jajka, miód, podczas gdy weganie wykluczają wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego(mięso,nabiał,jaja,miód),skupiają się wyłącznie na roślinach (warzywa, owoce, zboża, nasiona, strączki, orzechy). Weganizm wymaga starannego planowania posiłków i suplementacji (np. witaminy B.12).

Piśmiennictwo:

- Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Rudnicka Anna Ciborowska Helena