



Dieta redukcyjna

Zastosowanie diety

Zadaniem diety redukcyjnej jest ograniczenie ilości kalorii przyjmowanych przez pacjenta, w celu zmniejszenia masy ciała.

Kaloryczność diety redukcyjnej powinna być ustalona przez lekarza lub dietetyka.

Ogólne zalecenia

- Należy ograniczyć produkty o wysokiej gęstości kalorycznej, bogate w przetworzone węglowodany, cukry proste oraz tłuszcze, m.in. Dania mączne, tłuste mięsa, napoje słodzone
- Ograniczeniu nie ulega spożycie warzyw ubogich w węglowodany
- Zapotrzebowanie na białko (chude mięso, białe sery, jaja) nie ulega zmianie.
- Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów),
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i papierosów,
- Wyklucz z diety utwardzone kwasy tłuszczowe typu trans występujące w produktach instant, zupkach chińskich, potrawach w proszku, produktach cukierniczych, fast foodach, słodyczach, smażonych olejach roślinnych
- Należy wykluczyć kostki rosółowe oraz gotowe mieszanki przypraw (maggie, vegeta itp.) oraz ograniczyć sól a w ich miejsce stosować zioła i przyprawy,
- Potrawy gotować, dusić bez wstępnego obsmażania, piec pod przykryciem (naczynie żaroodporne, rękaw do pieczenia, folia aluminiowa), zrezygnować ze smażenia.

Kaloryczność diety

Kalorie	
Węglowodany	
Tłuszcze	
Białka	

- Energia dostarczana do organizmu powinna pochodzić w:
 - 45-65% z węglowodanów
 - 20-35% z Tłuszczów
 - 10-20% z Białek
- Tłuszcze powinny być dostarczane pod postacią nienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne, nasiona, orzechy)
- Węglowodany należy dostarczać w formie jak najmniej przetworzonej, bogatej w błonnik (produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce)
- W obliczaniu ilości węglowodanów pomocne mogą być tabele wymienników węglowodanowych (1WW=10g węglowodanów = 40kcal)

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia i panierowania oraz sosów.
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) można dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggie, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
pieczywo	Pieczywo razowe, żytnie, z dodatkami otrąb i nasion, pieczywo graham;		Pieczywo pszenne, drożdżowe, z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, ciasta
Produkty zbożowe	Grube kasze: pęczak, gryczana, jagłana makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane, siemię lniane		Rozgotowane kasze, ryże, makarony, płatki śniadaniowe błyskawiczne, słodzone płatki, biały ryż, makaron z jasnej mąki
Warzywa	Pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, seler, grzyby	Buraki, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, fasola, soczewica, bób, warzywa gotowane al'dente, parze ziemniaki krótko gotowane, podawane w całości	Warzywa rozgotowane, gotowane i smażone buraki, marchew; ziemniaki rozgotowane, gniecione, puree, smażone, pieczone, frytki
Owoce (1 porcja dziennie)	Owoce jagodowe, cytrusowe, kiwi, kwaśne jabłka, truskawki, wiśnie, grejpfruty, awokado	Śliwki, gruszki, banany	Winogrona, owoce z puszki, bardzo dojrzałe owoce, owoce suszone, w stropach
Mleko i produkty mleczne	Sery twarogowe chude, serki wiejskie	Fermentowane produkty mleczne: jogurty naturalne, kefiry, maślanki; sery twarogowe półtłuste, serki homogenizowane naturalne, sery żółte	śmietana, tłuste sery, serki typu fromage, topione, desery mleczne
Mięso, ryby i jaja	Mięso chude, indyk, kurczak, cielęcina, królik; chudy schab, polędwica, wędliny drobiowe, ryby: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, łosoś jaja, gotowane, jajecznicza na parze, na wodzie	Konserwy rybne, ryby wędzone	Tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, wieprzowina; podroby, pasztety, parówki, tłuste kiełbasy ryby: smażone, panierowane jaja: sadzone, jajecznicza na boczku, słoninie, smalcu
Tłuszcze	Roślinne nierafinowane, oliwa z oliwek, olej	Olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany,	Słonina, smalec, margaryny twarde

	lniany, rzepakowy, awokado	winogronowy, masło w ograniczonych ilościach	
Desery	Salatki owocowe z dodatkiem warzyw, galaretki z owoców bez dodatku cukru, orzechy, pestki dyni, słonecznika	Gorzka czekolada, Sernik na zimno bez dodatku cukru, kisiele na bazie siemienia lnianego	Miód, słodycze, ciasta, czekolada mleczna, batony, wafelki, chałwa, desery tłuste, pączki, faworki
Przyprawy	Sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, bazylija, przyprawy korzenne	Sól, przyprawy ostre, ocet jabłkowy	Kostki rosółowe, gotowe sosy, keczup, majonez
Zupy	Na wywarach warzywnych i chudych mięsnych, zagęszczane jogurtem		Zagęszczane zasmażkami, śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy z mąk i kasz	Kasze gotowane na sypko	Zacierki, kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	Smażone, kluski, rozgotowane, smażone lub pieczone potrawy z mąki (pyzy, pierogi, placki)
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, sosy na bazie jogurtu lub oleju i ziół, warzywne	Sosy własne niezagęszczane mąką	Ostre, zaprawiane śmietaną, masłem, na zasmażkach lub mące, na tłustych wywarach mięsnych
Napoje	Woda mineralna, słaba herbata i kawa, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogich w węglowodany	Mleko, kawa z mlekiem	Napoje słodzone, alkohol, soki owocowe, napoje gazowane, mocna kawa, kakao słodzone