

Diety – Szpital Powiatowy Radomsko

Opracowanie dietetyk:

Agata Kasperczyk

Justyna Filiks

ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI

Żywienie od 1 miesiąca życia

Karmienie piersią jest optymalnym sposobem żywienia noworodków – urodzonych zarówno przedwcześnie, jak i w terminie porodu. Celem, do którego należy dążyć w żywieniu niemowląt, jest wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. Pokarm kobiecy wytwarzany w wystarczających ilościach przez zdrową, dobrze odżywioną matkę w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zapewniając mu jednocześnie prawidłowy rozwój w pierwszym półroczu życia. Karmienie piersią jest uznanym na świecie „złotym standardem” w żywieniu niemowląt. Mleko kobiece wykazuje właściwości odżywcze, immunologiczne i troficzne, stąd jego ogromne znaczenie dla wzrastającego i dojrzewającego organizmu.

Od około szóstego miesiąca życia wyłącznie karmienie naturalne lub mlekiem początkowym przestaje zapewniać właściwą podaż energii, białka, żelaza, cynku i niektórych witamin, dlatego konieczne jest wprowadzanie produktów uzupełniających. Żywność uzupełniająca to wszystkie pokarmy stałe lub płynne inne niż pokarm naturalny czy produkty zastępujące pokarm matki. Rozszerzanie diety niemowlęcia należy rozpocząć po ukończeniu przez nie 17. tygodnia życia, ale nie później niż w 26. tygodniu życia. W tym właśnie czasie u większości dzieci rozwija się umiejętność spożywania pokarmów stałych. W ciągu pierwszego roku życia niemowlę uczy się gryzienia i żucia pożywienia.

Wg WHO dzieci karmione częściowo piersią powinny otrzymywać w 6.-8. m.ż. 2-3 posiłki uzupełniające, a w 9.-24. m.ż. 3-4 posiłki uzupełniające i 1-2 przekąski (pokarmy zwykle samodzielnie spożywane przez dzieci między posiłkami głównymi, wygodne i łatwe do podania, np. częśćka warzywa, częśćka owocu, kawałek chleba). Liczba posiłków uzupełniających zależy od ich gęstości energetycznej. Niemowlęta żywione sztucznie powinny spożywać w ciągu dnia 4-5 posiłków oraz 1-2 zdrowe przekąski (w zależności od apetytu)

Właściwe żywienie we wczesnym okresie życia ma ogromny wpływ na kondycję oraz rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, w tym pozwala osiągnąć genetycznie uwarunkowany potencjał wzrostowy oraz poziom inteligencji. Ponadto może wpływać na zmniejszenie ryzyka wystąpienia niektórych chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, osteoporoza, miażdżyca, alergia, nowotwory, lub przynajmniej warunkować łagodniejszy ich przebieg w życiu dorosłym

Zdrowa dieta dzieci jest jednym z elementów umożliwiających ich optymalny wzrost, rozwój i zdrowie. Pod pojęciem takiej diety rozumieć należy urozmaicony, polecany w żywieniu dzieci asortyment żywności, właściwą liczbę posiłków o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej. Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana pod względem energii i

ważnych składników pokarmowych – białka, tłuszczu, witamin i składników mineralnych zwłaszcza – żelaza i wapnia wtedy, gdy w kuchni domowej wykorzystane zostaną różnorodne produkty spożywcze – mleko i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso, drób, ryby, owoce i warzywa, a przygotowywane posiłki będą urozmaicone.

Dieta dziecka powinna być:

- urozmaicona – pod względem doboru produktów spożywczych,
- uregulowana – pod względem częstości i pory spożywania posiłków,
- umiarkowana – z dostosowaną wielkością porcji posiłków /potraw do potrzeb dziecka
- z unikaniem – nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty)

SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI W 1. ROKU ŻYCIA

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci

Wiek (mies.)	Liczba posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)*	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów ²
1	7	110	• Ssanie, połykanie	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ¹	• Płynny	• Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140				
5-6	5	150-160	• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki		• Gładkie purée • 4 posiłki mleczne	• Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub purée ziemniaczane • Kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty zbożowe w małych ilościach (nie wcześniej niż w 5. m.ż. i nie później niż w 6. m.ż.), np. kasza zbożowa/glutenowa • Woda bez ograniczeń • Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)
7-8	5	170-180	• Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie		• Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 11. m.ż.	• Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki • Kasze, pieczywo • Jogurt naturalny, sery, kefir • Pełne mleko krowie po 12. m.ż. ³ • Woda i soki 100%
9-12	4-5	190-220				

Żywienie dzieci w wieku 1-3 roku życia

Dziecko w wieku 1 – 3 lat ze względu na małą pojemność żołądka powinno otrzymywać ilości potraw zgodne z indywidualnymi potrzebami, ale dostarczającej właściwej ilości energii (czyli o odpowiedniej gęstości energetycznej). Błędem jest podawanie dużych porcji rozcieńczonych zup, także tłustych potraw, ciężkich sosów, smażonych potraw.

Pełnowartościowa całodzienna dieta dziecka powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej ilości porcji:

• Produkty białkowe:	4-5 porcji	
- Mleko i produkty mleczne	2 porcje	1 szklanka mleka płynnego spożywczego o zawartości 2-3,2 % tłuszczu 1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior lub białego sera; 1 plasterek lub łyżeczka tartego żółtego sera
- Mięso, drób, ryby, jaja	1-2 porcje	cienki plaster pieczonego schabu, ryby, lub 1/2 piersi z kurczaka 1/2 jajka lub 1 plasterek chudej wędliny
• Produkty zbożowe	5 porcji	1/2 bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego 2-3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu 1 naleśnik, 1 placuszek, 1 kawałek ciasta drożdżowego lub biszkoptu 1/2 szklanki płatków zbożowych 1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego
• Warzywa	5 porcji	Warzywa żółte: 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy Warzywa białe: 1 ziemniak, 1/2 szklanki białej kapusty kwaszonej, Warzywa czerwone: 1 mały pomidor, 1/2 małej papryki, Warzywa pomarańczowe: 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni szklanka gotowanej cukinii, kalafiora 1-2 łyżki gotowanych buraczków, 1-2 gotowanej czerwonej kapusty
• Owoce	4 porcje	Owoce żółto-pomarańczowe i białe: jabłko, gruszka, morele (3 sztuki) mała brzoskwinia, 1/2 banana Owoce fioletowo-purpurowe: 1/2 szklanki porzeczek, jagód Owoce czerwone: 1/2 szklanki malin 1/2 szklanki soku ze świeżych owoców
• Tłuszcze	1-2 porcje	1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła

Zgodnie ze stanowiskiem Zespołu Ekspertów i Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii (z 2012 r.) podaż witaminy D dla dzieci w wieku 13-36 miesięcy powinna wynosić 800 j.m.,

Zawartość witaminy D w polskich produktach żywnościowych

Węgorz świeży	30 (µg/100g)
Śledź w oleju	20,2 (µg/100g)
Dorsz świeży	1 (µg/100g)
Gotowany/pieczony łosoś	13,5 (µg/100g)
Gotowana/pieczona makrela	3,8 (µg/100g)
Ryba z puszki (tuńczyk,sardynka)	5 (µg/100g)
Żółtko jajka	1,35 (µg/100g)
Ser żółty	0,19 – 0,7 (µg/100g)
Pokarm kobiecy	0,04 – 0,2 (µg/100g)
Mleko krowie	0,01 – 0,03 (µg/100g)
Kaszki mleczno-zbożowe	1,6 – 2 (µg/100g)
Mleko modyfi kowane > 1.roku życia	1,75 – 2 (µg/100g)

Zasady sporządzania posiłków dla dzieci:

- Przestrzegaj zasad higieny związanych z przygotowywaniem posiłków – zawsze myj ręce przed przystąpieniem do pracy, używaj czystych, suchych naczyń i sprzętu kuchennego
- Zwracaj uwagę na odpowiedni dobór składników do przygotowania potraw przewidzianych w jadłospisie dziecka
- Do przygotowywania posiłków wykorzystuj żywność naturalną, świeżą, mało przetworzoną oraz wodę dobrej jakości, w okresie zimowo – wiosennym możesz wykorzystywać mrożonki z warzyw i / lub owoców
- Przestrzegaj zasad przygotowywania potraw związanych z technologią (mycie, staranne obieranie i płukanie warzyw/owoców, przesiewanie mąki, mycie, osuszanie i usuwanie nadmiaru tłuszczu i powięzi z mięsa, usuwanie ości z ryb, oczyszczanie i płukanie grubych kasz) oraz obróbką termiczną (gotowanie, duszenie, pieczenie potraw – tylko krótko do miękkości)
- Potraw ze świeżych warzyw i owoców nie przechowuj w lodówce dłużej niż kilka godzin.
- Potrawy z mięsa i / lub warzyw ugotowane wcześniej przechowuj w lodówce, zawsze po szybkim schłodzeniu
- unikaj solenia potraw / posiłków y ograniczaj dodatek cukru do przygotowywanych potraw
- Pamiętaj o odpowiedniej wielkości porcji pożywienia dla dziecka, szanuj jego apetyt, nie przekarmiaj.

Jak prawidłowo karmić małe dzieci?

- podawaj posiłki odpowiednie do wieku dziecka,
- utrzymuj 3-4 godzinne przerwy pomiędzy posiłkami, pora karmienia dzieci powinna odpowiadać porze posiłków rodzinnych,
- nie podawaj dziecku przekąsek i słodkich napojów pomiędzy posiłkami,
- ogranicz czas karmienia do 30-35 minut,
- zachęcaj do samodzielnego jedzenia,
- akceptuj zachowania żywieniowe właściwe dla wieku, np. jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się itp.
- systematycznie wprowadzaj nowe produkty / potrawy / posiłki,
- staraj się nie rozpraszać dziecka, nie zabawiaj go nadmiernie

Najczęstsze błędy żywieniowe:

- zła organizacja posiłków podawanych dziecku w ciągu dnia - zbyt duża liczba posiłków (powyżej 4-5), częste pojadanie,
- utrzymywanie karmień nocnych powyżej pierwszego roku życia,
- karmienie butelką ze smoczkiem dziecka powyżej 18-24 miesiąca życia, co może skutkować zaburzeniami prawidłowego rozwoju mowy oraz predysponować do wad zgryzu,
- małe urozmaicenie diety, które może być wynikiem zarówno dziecięcej neofobii*, problemów z akceptacją niektórych produktów (często warzyw oraz mięsa), jak i braku czasu, a także tolerancji i cierpliwości rodziców/opiekunów do stopniowego przyzwyczajania dziecka do zróżnicowanego asortymentu produktów,
- tendencja do podawania potraw o niewłaściwej konsystencji, nadmierne ich rozdrabnianie, przecieranie, miksowanie.
- niedostosowanie wielkości porcji do wieku i indywidualnego zapotrzebowania dziecka,
- zbyt duża ilość cukru, którego źródłem może być dosładzanie potraw i napojów w domu oraz podawane w nadmiarze: soki i słodzone napoje, słodyczne oraz inne dosładzane sacharozą produkty, co przyczynia się do rozwoju próchnicy zębów, nadmiaru masy ciała, zaburzeń łaknienia i zaparc
- nadmierne używanie soli

Pamiętaj by w ciągu dnia dziecko miało możliwość picia WODY – także w trakcie posiłków. Polecana jest woda naturalna, źródłana, niskozmineralizowana.

DIETA W PRZYPADKU BRAKU ŁAKNIENIA

Posiłki powinny być łatwo strawne, pełnowartościowe, smaczne, urozniczone, podawane dziecku apetycznie i w mniejszych porcjach. Należy uwzględnić w żywieniu te potrawy które dziecko lubi. Małe dzieci zazwyczaj niechętnie spożywają nowe produkty. Wskazane jest ograniczenie słodyczy na korzyść owoców i warzyw bogatych w cenne witaminy, sole mineralne, kwasy organiczne, które pobudzają czynność wydzielniczą żołądka. W przypadku uporczywego braku łaknienia, po wykluczeniu chorób somatycznych, dziecko powinno otrzymać zalecone przez lekarza leki pobudzające łaknienie.

Należy także wziąć pod uwagę zaburzenia jedzenia w postaci anoreksji i bulimii. Zaburzenia te mają podłoże psychiczne. Przyczyną jadłowstrętu najczęściej są obsesyjne odchudzanie się.

DIETA W ZAPARCIU

O zaparciu mówimy wtedy gdy defekacja występuje rzadziej niż raz na 3 dni i wymaga dużego wysiłku. Częstość oddawania stolca powinna się wahać od 3 razy na dobę do 1 razu na 3 dni.

Niemowlętom należy wprowadzić soki z owoców, warzyw oraz jarzynki i podawać je w większych ilościach. Wskazane są płyny podawane na czczo: soki, woda przegotowana, herbata z kopru włoskiego, rumianku. Korzystne działanie ma także w zwiększonej ilości glukoza.

Dzieci starsze cierpiące na zaparcia, konieczne jest zwiększenie ilości błonnika pokarmowego. Źródłem błonnika nierozpuszczalnego są przede wszystkim gruboziarniste produkty zbożowe, ciemne pieczywo, warzywa, owoce, dodatek otrąb pszennych do potraw, zwłaszcza do surówek. Podaż otrąb wymaga większej ilości płynów.

Podczas stosowania diety bogatej w błonnik należy zwiększyć w niej o 10% podaż wapnia, Dieta powinna być wzbogacona w mleko i przetwory mleczne.

Dla dzieci powyżej 3 roku życia zaleca się na czczo owoce jagodowe, poziomki, truskawki. Dobre rezultaty daje siemię lniane.

Produkty zalecane	Produkty niezalecane
woda niegazowana, słaba herbata, napary ziołowe, soki warzywne i owocowe, kefiry, jogurty	kakao, czekolada, mocna herbata, bardzo słodkie napoje, nieświeże kwaśne mleko.
pieczywo razowe (ciemne), żytnie, graham, litewski, z dodatkiem otrąb i ziaren, pumpernikiel, otręby pszenne, musli, makaron razowy, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmienna, jagłana, pęczak, płatki owsiane, kielki pszenne	pieczywo świeże pszenne (jasne), półcukiernicze, kasze: manna, kukurydziana, ryż biały
kompoty, galaretki, kisiele, powidła, miód w ograniczonej ilości, dżem niskosłodzony	czekolada i cukierki czekoladowe, ciastka w czekoladzie, torty, kremy cukiernicze, lody
warzywne, krupniki, na wywarach warzywnych, zupy mleczne, owocowe	na tłustych wywarach z kości, mięsa, drobiu, zaprawiane śmietaną
prawie wszystkie owoce, szczególnie jabłka gotowane, brzoskwinie, grejpfruty	pomarańcze, gruszki, ananasy, banany (jeśli sprzyjają występowaniu zaparć)

wszystkie warzywa, szczególnie bogate w błonnik (buraki, kapustne), ziemniaki gotowane, puree	Warzywa wzdymające, kapustne, cebulowe, suche strączkowe
---	--

U niemowląt oprócz diety dobre efekty dają ćwiczenia nóżkami, masowanie brzuszka, oraz ciepłe kąpiele. U dzieci starszych ruch i gimnastyka.

DIETA W BIEGUNCE

W przypadku karmienia piersią nie powinno się z niego rezygnować, pokarm kobiecy podaje się niezależnie od nawodnienia. W żywieniu sztucznym niemowląt po 4-godzinnych nawadnianiu wprowadza się mleko modyfikowane, mieszanki, zupy, natomiast nie podaje się produktów z glutenem.

W wieku po niemowlęcym po 4-godzinnych nawadnianiu dzieciom podajemy dietę łatwo strawną, uwzględniając produkty o działaniu zapierającym np. tarte jabłko, ryż gotowany na wodzie, chudy rosół z białym rozdrobnionym mięsem, z kaszą kukurydzianą, płatkami ryżowymi, kisiel z czarnych jagód, marchew z mięsem, dynię. Dieta powinna być bogato energetyczna, ponieważ podczas biegunki, a także w okresie po niej wchłanianie kalorii jest zmniejszone.

Wskazane są chude produkty białkowe: mięso, drób, jaja, sery twarogowe, jogurt. Źródłem węglowodanów powinny być produkty skrobiowe - ryż, drobne kasze, natomiast jasne pieczywo należy ograniczyć. Z diety należy wykluczyć: mleko słodkie, miody, dżemy, cukier, słodczyce, soki słodzone, sok jabłkowy, coca-cola, gdyż zwiększają procesy fermentacyjne w jelicie nasilające biegunkę. Nie podaje się warzyw wzdymających, kapustnych, cebulowych, suchych nasion roślin strączkowych.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta ta stosowana jest w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w nowotworach jelita cienkiego, w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych, w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką, w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym, w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych, dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego. Dieta lekkostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego. W diecie tej należy wyeliminować produkty ciężko strawne oraz dobrać odpowiednie techniki kulinarne pozwalające na uzyskanie potraw lekkostrawnych, zatem: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez uprzedniego podsmażenia, pieczenie w folii. Zupy i sosy zagęszczaj zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego, unikaj śmietany, tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek) dodawaj do potraw na surowo np. do sałatek, pamiętaj żeby warzywa i owoce, które spożywasz były dojrzałe. Posiłki muszą pokryć zapotrzebowanie energetyczne ustroju dostarczając niezbędnych składników odżywczych oszczędzić organizm wpływając na poprawę stanu zdrowia. Posiłki należy podawać regularnie 5 razy w ciągu dnia.

PAPKOWATA

Ma zastosowanie w schorzeniach jamy ustnej, przełyku, braku uzębienia, chorobach laryngologicznych, neurologicznych lub w stanach pooperacyjnych przewodu pokarmowego. Dieta ta wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych nie odbiega od diety lekkostrawnej. Jest ona jedynie modyfikacją tej diety polegającej na rozdrobnieniu składników. Z form obróbki termicznej najbardziej wskazane jest gotowanie. Dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta według zaleceń lekarza.

PLYNNA

Dieta ma zastosowanie w wielu przypadkach, niektóre schorzenia jamy ustnej, w stanach po oparzeniu jamy ustnej i języka, w nowotworach przełyku i wpustu żołądka, u chorych nieprzytomnych, w innych stanach chorobowych (według opinii lekarza). Stosuje się ją, gdy chory nie toleruje pożywienia, np. przy uporczywych nudnościach, wymiotach, braku łaknienia. Zadaniem diety jest złagodzenie dolegliwości i pragnienia, dostarczenie niezbędnej ilości płynów. W diecie należy podawać płyny obojętne: woda przegotowana, napar z rumianku lub innych ziół, słaba herbata gorzka, niegazowana woda mineralna. Płyny podaje się ,co godzinę w ilości 30-60 ml. Następnie rozszerza się dietę: wprowadza się herbatę lekko osłodzoną z cytryną, odtłuszczony rosół, rozcieńczone klarowne soki. Przy dobrej tolerancji ilości płynów zwiększa się przechodząc po 2-3 dniach do diety płynnej wzmocnionej. Dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta według zaleceń lekarza.

DO ŻYWIENIA PRZEZ ZGŁĘBNIK LUB PRZETOKĘ

Najwłaściwsze stężenie składników do żywienia przez sondę jest gdy 1ml pożywienia dostarcza się około 1 kcal.

Żywienie przez zgłębnik lub przetokę ustala lekarz.

UBOGOENERGETYCZNA

Ma zastosowanie u osób z nadwagą i otyłych. Celem diety jest redukcja masy ciała w taki sposób, aby nie doprowadzić do zaburzeń rozwoju fizycznego dziecka. Modyfikacja diety polega na wyeliminowaniu z jadłospisu: słodczy, deserów, miodu, dżemów wysokosłodzonych, słodkich napojów i ograniczeniu tłuszczów. Wskazane natomiast jest większe spożycie warzyw i owoców. Ziemniaki częściej zastępuj kaszami (gryczaną, jaglaną, jęczmienną) nie rozgotowuj warzyw ani kasz, im bardziej rozgotowany produkt tym ma większą kaloryczność W diecie ogranicza się ilość spożywanych pokarmów, zmniejszając jednocześnie wartość energetyczną posiłków. Posiłki należy podawać regularnie o jednakowych porach dnia 5 razy dziennie. Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w folii lub pergaminie.

BOGATOBIAŁKOWA

Ma zastosowanie w nerczycy, w ogólnym wyniszczeniu organizmu, w rozległych oparzeniach, chorobach gorączkowych, chorobach zakaźnych i WZW.

Jest modyfikacją diety lekkostrawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2 g/kg. mc. , tj: 100-120 g/dobę, w skrajnych przypadkach zwiększa się do 3 g/kg. mc i więcej, tj. do 150 g/dobę. Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15 - 20%.

Posiłki podaje się 5 razy dziennie.

Sposoby przyrządzania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie
- pieczenie w folii lub pergaminie.

Aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, tj. mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja.

Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Ma zastosowanie dla pacjentów chorych na cukrzycę oraz z nietolerancją węglowodanów.

Celem diety jest obniżenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

Jest to modyfikacja diety człowieka zdrowego ze znacznym ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukry proste), zwiększeniem spożycia węglowodanów złożonych (pieczywo, kasze, makarony, ziemniaki itp.), ograniczeniem tłuszczu ze względu na możliwości powikłań naczyniowych i niewielkim zwiększeniu białka oraz błonnika pokarmowego (owoce, warzywa, pieczywo pełnoziarniste itp.)

W diecie tej ma zastosowanie system Wymienników Węglowodanowych i Białkowo-Tłuszczowych.

Technika przyrządzania potraw:

1. Gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez tłuszczu.

Posiłki należy podawać regularnie, o jednakowych porach dnia 6 razy dziennie.

Dieta dla każdego pacjenta ustalana jest indywidualnie.

NISKOBIAŁKOWA

Dieta ma zastosowanie w niewydolności nerek. Zadaniem diety jest utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia poprzez dostarczenie energii, składników mineralnych i witamin a ograniczenie ilości białka.

Ilość białka jest ustalana indywidualnie w zależności od stanu pacjenta.

Stosowanie diety niskobiałkowej pociąga za sobą konieczność kontroli ilości i jakości spożywanego białka, kontroli elektrolitów, głównie: sód, potas, fosfor oraz kontroli pobieranych płynów.

Białko zwierzęce powinno być rozłożone na 3 główne posiłki. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Wskazane jest

wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów. Posiłki należy podawać regularnie 5 razy w ciągu dnia.

UBOGOALERGENOWA

Dieta polega na eliminacji produktów będących przyczyną alergii (białko jaja kurzego, mleko krowie, cytrusy, orzechy, czekolada, miód, sztuczne barwniki oraz konserwanty, niektóre przyprawy).

BEZMLECZNA

Dieta polega na eliminacji mleka i produktów mleczarskich oraz innych produktów spożywczych zawierających mleko. Zastosowanie przy nietolerancji laktozy oraz alergii na białko mleka (kazeina, betalaktoglobulina).

BEZGLUTENOWA

Polega na eliminacji produktów zbożowych (pszenica, żyto, jęczmień, owies) oraz przetworów, do których mogła być dodana mąka lub sam gluten. Zastosowanie w chorobie trzewnej.

UBOGOPURYNOWA

Celem diety jest obniżenie stężenia kwasu moczowego. Dieta dostarcza <300 mg puryn dziennie. Zastosowanie w dnie moczanowej.

NISKOFENYLOALANINOWA

Celem jest ograniczenie lub eliminacja produktów białkowych, tak aby ilość dostarczonej z pożywieniem fenyloalaniny nie przekraczała zalecanej normy. Zastosowanie w fenyloketnurii.

NAJLEPSZYCH ŹRÓDEŁ ŻELAZA W DIECIE

Produkt	Zawartość żelaza [mg/100 g]	Zawartość żelaza w przeciętnej porcji [mg]	Wielkość przeciętnej porcji [g]
gęsia wątróbka	30,53	15,27	50
wieprzowa wątróbka	17,92	8,96	50
drobiowa wątróbka	11,63	5,82	50
pieczone ziemniaki	7,04	4,93	70
wołowina udziec	3,6	2,7	75
fasola biała	3,7	2,22	60
kaczka	2,8	2,1	75
soczewica czerwona	3,33	2	60
pestki dyni	8,8	1,76	20
ciecierzyca	2,89	1,73	60
makrela pieczona	2,28	1,71	75
królik	2,27	1,7	75
sezam	17,92	1,45	10
pestki słonecznika	6,81	1,36	20
orzechy nerkowca	6,68	1,34	20
zielony groszek	2,08	1,25	60

Siatki centylowe:







