



CENTRUM ONKOLOGII
ZIEMI LUBELSKIEJ
im. św. JANA z DUKLI

Dieta podstawowa

Zalecenia żywieniowe

Znajduje zastosowanie u osób niewymagających wprowadzania ograniczeń co do konkretnych produktów i potraw. Powinna opierać się na Zasadach Zdrowego Żywienia, to znaczy spełniać indywidualne zapotrzebowanie na energię, niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i do zachowania zdrowia.

Charakterystyka diety:

- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz indywidualne zapotrzebowanie,
- 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,
- każdy posiłek powinien być komponowany na podstawie Talerza Zdrowego Żywienia

Talerz zdrowego żywienia



- Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, należy eliminować podjadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zawiera wtedy większe ilości błonnika pokarmowego, który usprawnia pracę przewodu pokarmowego,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, czyli pełnoziarniste pieczywo, grube kasze (kasza gryczana, kasza pęczak), brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka, zsiadłe mleko) lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym posiłku powinno się znaleźć źródło białka pochodzącego z mięsa, ryb, nabiału, jajek, warto przynajmniej dwa razy w tygodniu przygotować danie na bazie nasion roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, soja, fasola, groch, bób),
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w ciągu tygodnia,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (oleje roślinne: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy),

- należy eliminować cukry proste z diety zawarte w pieczywie cukierniczym, słodyczach, ciastach, słodkich przekąskach, wysokosłodzonych napojach,
- w ciągu dnia należy zadbać o prawidłowe spożycie płynów, minimum 2 litry, przede wszystkim powinna być to woda (aby zwiększyć ochotę na picie można dodać do wody plasterki cytryny, pomarańczy, listek mięty), poza tym herbaty, kawa, soki warzywne, warzywno-owocowe, kompoty,
- należy prowadzić zdrowy styl życia, unikać używek oraz pamiętać o aktywności fizycznej, WHO zaleca wszystkim dorosłym co najmniej 150-300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Na początek można wprowadzić spacerować/bieganie, jazdę na rowerze, na rolkach, basen, trening na siłowni, zajęcia grupowe.

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki: pełnoziarniste, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa pieczywo pełnoziarniste: żytnie, graham, z pestkami, pieczywo mieszane, białe (w ograniczonej ilości) kasze: gryczana, jęczmienna, bulgur, orkiszowa, jagłana płatki naturalne: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, ze strączków ryż brązowy, czerwony, biały	pieczywo cukiernicze słodzone płatki śniadaniowe: kukurydziane, czekoladowe, miodowe
WARZYWA	wszystkie warzywa świeże i mrożone nasiona roślin strączkowych nasiona, pestki, orzechy	Ziemniaki smażone: frytki, talarki orzechy solone, orzechy w posypkach, polewach

OWOCE	wszystkie owoce świeże i mrożone musy owocowe dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) owoce suszone (w ograniczonych ilościach)	w syropach cukrowych, kandyzowane
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu: drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chuda wieprzowina chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych pieczone pasztety z chudego mięsa chude gatunki kiełbas galarety drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina, baranina mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele tłuste pasztety wędliny podrobowe mięsa surowe
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie ryby morskie i słodkowodne ryby wędzone (w ograniczonych ilościach) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
JAJA I POTRAWY Z JAJ	gotowane smażone w małej ilości tłuszczu potrawy z jaj	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu jaja smażone na słoninie, skwarkach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko sery twarogowe chude i półtłuste fermentowane produkty mleczne: kefir, jogurt sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach)	wyroby tłuste mleko skondensowane jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru tłuste sery podpuszczkowe, tłusta śmietana
TŁUSZCZE	oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy itd. masło (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce: smalec, łój, słonina margaryny twarde olej kokosowy, palmowy

	margaryna miękka majonez (w ograniczonych ilościach)	frytura
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	budyń, kisiel, galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) sałatki owocowe ciasta drożdżowe, biszkoptowe czekolada gorzka	słodycze wyroby cukiernicze wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	woda niegazowana herbata, kawa napary ziołowe bawarka kakao soki warzywne i owocowe kompoty	napoje nektary owocowe wody smakowe słodzone napoje energetyzujące alkohol
PRZYPRAWY	wszystkie naturalne przyprawy korzenne i ziołowe gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach) sól (w ograniczonych ilościach) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) sos sojowy (w ograniczonych ilościach)	kostki rosółowe i esencje bulionowe gotowe bazy do zup i sosów gotowe sosy sałatkowe i dressingi