


Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 1 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

## SPIS TREŚCI

1. Cel procedury	strona 2
2. Przedmiot procedury	strona 2
3. Zakres stosowania	strona 2
4. Sposób postępowania	strona 2
5. Odpowiedzialność i uprawnienia	strona 2
6. Dokumenty związane z procedurą	strona 3
7. Kontrola przebiegu procedury	strona 3
8. Załączniki	strona 3
9. Rozdzielnik procedury	strona 3
10. Tabela zmian	strona 3

Żadna część niniejszej procedury nie może być zmieniana bez wiedzy, ani kopiowana bez zgody Pełnomocnika Dyrektora ds. Systemu Zarządzania Jakością Zespołu Szpitali w Kup.

	<b>STANOWISKO</b>	<b>DATA</b>	<b>NAZWISKO</b>	<b>PODPIS</b>
<b>OPRACOWAŁ</b>	Kierownik Działu Higieny i Epidemiologii	30.11.2013	Beata Denisiewicz	
	Przełożona Pielęgniarek		Teresa Lisek	
<b>SPRAWDZIŁ</b>	Z-ca Dyrektora ds Lecznictwa	02.12.2013	Andrzej Bunio	
<b>ZATWIERDZIŁ</b>	Dyrektor	04.12.2013	Mirosław Wójciak	

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 2 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

## 1. Cel procedury

Celem procedury jest ujednolicenie nomenklatury oraz określenie rodzaju zasad sporządzania, dostępnych/ wykonywanych diet.

## 2. Przedmiot procedury

Przedmiotem procedury jest opis postępowania podczas zlecenia, przygotowania i stosowania terapii żywieniowej w zakresie diet: produktów i potraw stosowanych i nie stosowanych w żywieniu pacjentów hospitalizowanych w Szpitalu w Pokoju.

## 3. Zakres stosowania

Postanowienia zawarte w niniejszej procedurze obowiązują personel medyczny w oddziale Rehabilitacyjnym w Pokoju i pracowników Sekcji Żywienia SP Zespołu Szpitali Pulmonologiczno-Reumatologicznych z siedzibą w Kup oraz firmę świadczącą usługę cateringową dla Zespołu Szpitali z siedzibą w Kup.

## 4. Sposób postępowania

**Dieta** – jest to sposób żywienia się człowieka, o ustalonym doborze pokarmów pod względem jakości, ilości i urozmaicenia, dostosowanym do potrzeb organizmu, z uwzględnieniem wieku, płci, stanu fizjologicznego, stanu zdrowia, trybu życia i rodzaju pracy.

4.1 W ramach terapii żywieniowej szpital zapewnia diety:

1. Podstawowa
2. Wątrobową
3. Wrzodową
4. Cukrzycową
5. Miazdżycową (Ubogopurynową)
6. Bogatobiałkową

Na podstawie załączników firma cateringowa układa jadłospisy dla pacjentów Szpitala Rehabilitacyjnego w Pokoju dla każdej z diet wymienionej w pkt. 4.1.

## 5. Odpowiedzialność i uprawnienia

- 5.1. Osobą odpowiedzialną za realizację procedury w miejscu jest Pielęgniarka Oddziałowa
- 5.2. Osobą odpowiedzialną za nadzór nad całościową realizacją procedury jest Dyrektor ds. Lecznictwa

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 3 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

## 6. Dokumenty związane z procedurą

6.1. Wymagane założenia diety podstawowej	załącznik nr 1
6.2. Wymagane założenia diety wątrobowej	załącznik nr 2
6.3. Wymagane założenia diety wrzodowej	załącznik nr 3
6.4. Wymagane założenia diety miazdźycowej	załącznik nr 4
6.5. Wymagane założenia diety cukrzycowej	załącznik nr 5
6.6. Wymagane założenia diety bogato białkowej	załącznik nr 6

## 7. Kontrola przebiegu procedury

Nadzór nad prawidłowością i skutecznością funkcjonowania procedury pełną: Pełnomocnik Dyrektora d/s Akredytacji oraz Pełnomocnik Dyrektora ds. SZJ Samodzielnego Publicznego Zespołu Szpitali Pulmonologiczno-Reumatologicznych z siedzibą w Kup.

## 8. Tabela zmian

Nr kart zmian	Litera zmian	Podpis	Data

## 9. Rozdzielnik procedury

Rodzaj dokumentu	Nr egz.	Komórka organizacyjna – osoba otrzymująca dokument	Data	Podpis
Oryginał		Pełnomocnik Dyrektora ds. Akredytacji		
Kopia	1	Dyrektor		
Kopia	2	Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa		
Kopia	3	Przełożona Pielęgniarek		
Kopia	4	Kierownik/Ordynator Oddziału Rehabilitacji w Pokoju		



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 4 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

*Załącznik nr 1*

### Wymagane założenia diety podstawowej

## DIETA PODSTAWOWA

### Cel diety:

Dieta podstawowa spełnia wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych i pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 1 600 kcal do 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała.

### Założenia diety podstawowej

W diecie podstawowej stosujemy wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalu, stosujemy ograniczenia w diecie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Dieta podstawowa jest urozmaicona. W miarę możliwości w każdym posiłku znajdują się produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych, czyli:

1. Produkty zbożowe.
2. Warzywa i owoce: warzywa bogate w witaminę C, beta karoten, pozostałe warzywa, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych w ograniczonej ilości; owoce bogate w witaminę C, bogate w beta karoten, pozostałe owoce.
3. Mleko i przetwory mleczne.
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja.
5. Tłuszcze zwierzęce i roślinne.
6. Cukier.



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 5 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

**Produkty stosowane w diecie podstawowej**

Nazwa produktu	Stosowanie	Nie stosowanie
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, pieczywo typu „Graham”, razowe żytnie i pszenne, drożdżowe, wszystkie kasze: manna, krakowska, jęczmienna, łamana pęczak, gryczana, grube i drobne makarony, ryż.	rogaliki francuskie / croissant/,
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany, jogurty naturalne i owocowe, kefir, maślanka.	Przetwory mleczne przekwaszone, sery topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Gotowane na miękko i twardo, w koszulkach, jajecznica	Żadne
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; Ryby: dorsz, mintaj, morszczuk, makrela; Wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe	Mięsa tłuste: baranina, gęsi, kaczki; Wędliny konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, wysokogatunkowe w ograniczonych ilościach, słonina, smalec, boczek.	Łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree, kluski ziemniaczane	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaczki smażone, placki ziemniaczane, chipsy.
Warzywa	Marchew, kapusta świeża i kwaszona, ogórki, kwaszone i konserwowane, cebula, czosnek, seler, pietruszka, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, papryka, szczypiorek, rzodkiewki, kukurydza, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy, lub puree, młoda fasolka szparagowa,; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek; na surowo: zielony sałata, cykoria, pomidory, utarta marchewka z jabłkiem.	Warzywa zasmażane, sałatki, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek- jabłka, truskawki, morele,	Wszystkie owoce niedojrzałe; czereśnie,

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 6 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

	brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku, śliwki, gruszki, orzechy.	agrest, owoce suszone,
Suche strączkowe	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica	
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru; kompoty, galaretki	Chalwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz cukierniczy
Przyprawy	Łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, zielona pietruszka, kminek, wanilia, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, goździki, ew. cynamon	Ostre przyprawy: ocet, wszelkiego rodzaju pikle
Użytki	Herbata, kakao, kawa zbożowa	Alkohol, mocne, kakao, kawa naturalna

**Potrawy stosowane i nie stosowane w diecie podstawowej**

Nazwa potrawy	Stosowane	Nie stosowane
Dodatki do pieczywa	Masło, miód, dżem, sery twarogowe, mięso, szynka, polędwica, ryby wędzone, pasty twarogowe, pasty mięsne, pasty twarogowo-warzywne, pasty mięsno-warzywne, pasty rybne	Tłuste sery, tłuste wędliny, konserwy rybne i mięsne, smalec, boczek.
Zupy	Kleiki, krupniki z kasz, zupy mleczne, zupy owocowe, zupy warzywne czyste/barszcz/pomidorowa/, zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana/ zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, o ile nie ma przeciwwskazań,/ zupy zagęszczane zawieszoną z mąki w wodzie, na mleku lub słodkiej śmietance, zasmażane, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła, fasolowa, grochowa.	Zupy z proszku.
Dodatki do zup	Grzanki, bułki, kasze grube i drobne, makaron gruby i drobny, ziemniaki, lane ciasto, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych	
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone z obsmażaniem, smażone, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety, suflety, budynie	Grilowane w zalewie octowej, konserwy.

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 7 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane ciasto, leniwe pierogi z dodatkiem mąki	Smażone; kotlety z kaszy, kluski, kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	Na lekkiej zasmażce, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką, świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny/ bez musztardy	Ostre, na mocy zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galaretkie lub kremie z budyniem i kisiem; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche,
Napoje	Herbata, kawa/ nie ma przeciwwskazań/, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe,	Mocne kakao, płynna czekolada,



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 8 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

*Załącznik nr 2*

## Wymagane założenia diety wątrobowej

# DIETA WĄTROBOWA

## Cel i zastosowanie diety:

Dieta łatwostrawna z ograniczonym tłuszczu wskazana jest:

1. w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
2. w chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskość wątroby,
3. w przewlekłym zapaleniu trzustki,
4. we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszanie ich aktywności, wydzielniczej. Dieta wątrobowa pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

## Zadania diety:

### ***Zależne od zaawansowania choroby stosujemy 3-4 okresy leczenia dietetycznego***

**I okres - ostrych objawów** – przejściowych głódówka, podajemy płyny obojętne słodzone: słabą herbatę, napar z mięty, rumianku, odwar z jabłek.

**II okres** – dieta kleikowa, podajemy kleik z kasz na wodzie, sucharki, suszoną bułkę namoczoną w płynach obojętnych, słodzonych,

**III okres** - uspokojenia się ostrych objawów, stosujemy dietę bogatowęglowodanową z niewielką ilością białka pochodzącego z mleka i produktów roślinnych.

Dietę kleikową – wzbogacamy o takie produkty jak: kompoty przecierane, miód, kisiele (przygotowane z soku owocowego i mąki ziemniaczanej), chude mleko, chudy twaróg.

Posiłki podajemy często w małych objętościach, ciepłe. Sposób przyrządzania potraw opiera się wyłącznie na gotowaniu. Wszelkie pokarmy podajemy w postaci przetartej.

### **IV okres – powrotu do zdrowia:**

O ilości podawanego białka decyduje stopień wydolności wątroby. Na zlecenie lekarza rozszerzamy dietę.

## Stosuje się dietę:

1. Wysokobiałkową – 1,6 -2 g białka na kg masy ciała na dobę.

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 9 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

2. Niskotłuszczową – 40-50 g tłuszczu na dobę.
3. Z ograniczeniem błonnika.

- Białko dobierane jest tak, aby dieta zawierała dużo ciał lipotropowych jak: mleko, sery, jaja, mięso, ryby, zawierające, aminokwasy.
- Wymienione produkty zawierają tzw. ciała lipotropowe jak: cholina, metionina, cystyna, witamina B12, które zapobiegają nadmiernemu odkładaniu się lipidów – tłuszczów w wątrobie, jeżeli dieta zawiera wystarczającą ilość białka.
- Ogranicza się tłuszcz do 40-50 g na dobę. Jest to łączna ilość tłuszczu zawarta w produktach: mleku, mięsie, wędlinach, rybach, twarogu oraz stosowany do smarowania pieczywa. Podaje się je w postaci masła, śmietanki, oleju słonecznikowego, sojowego, rzepakowego bezerukowego i oliwy z oliwek. Wymienione tłuszcze są dobrze tolerowane, nie ulegają odkładaniu w wątrobie, jeżeli dieta zawiera wystarczającą ilość białka.
- Udział węglowodanów w diecie wynosi 300-400 g na dobę: 50-70 g w postaci cukrów prostych. Dobrze przyswajalna fruktoza, podawana jest w postaci miodu w ilości około 30 g na dobę.
- Jeżeli występuje skłonność do wzdęć i biegunek- ogranicza się błonnik: wówczas eliminujemy z diety surowe warzywa, owoce, grube kasze, pieczywo razowe.
  - Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy uzupełniamy podawaniem soków owoców gotowanych, rozrobionych.
  - Ogranicza się w diecie produkty zawierające większe ilości, kwasu szczawiowego: szpinak, szczaw, rabarbar.
  - Dieta jest łatwo strawna bez potraw wzdymających, ostrych przypraw i używek. Wyłączamy potrawy ciężko stawne, wzdymające z dużą ilością błonnika, a więc: pieczywo razowe, grube kasze, sery podpuszczkowe, tłuste mięsa, ryby, wędliny, konserwy, warzywa strączkowe, kapusty, rzodkiewkę, ogórki, cebulę, pory, czosnek, pieprz, paprykę, ocet, musztardę, ziele angielskie, alkohol, kawę prawdziwą.
  - Posiłki podajemy w małej ilości trzy razy dziennie – w przypadku dzieci pięć razy dziennie. Spożywane posiłki powinny być ciepłe.

#### Uwagi technologiczne:

- Surowce używane do przyrządzania potraw w diecie są zawsze świeże.
- Potrawy są świeże i podawane bezpośrednio po przygotowaniu. Nie wolno przechowywać z dnia na dzień.
- Nie wolno podawać potraw smażonych, pieczonych, odgrzewanych i zasmażanych.
- Potrawy są gotowane w wodzie i na parze ( bez uprzedniego obsmażania) lub pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie bez dodatku tłuszczu.
- Zupy i sosy sporządzane są na wywarach warzywnych i podprawiane zawiesiną z mąki i wody, z dodatkiem mleka lub niewielkiej ilości śmietanki i jogurtu naturalnego. Potrawy są zagęszczane zmiksowanymi jarzynami.
- W celu spulchnienia potraw dodaje się jaja, ubitą piankę z białka jaj oraz bułkę

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 10 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

namoczoną w wodzie lub mleku.

- Potrawy przyrządzane są bez tłuszczu a dozwoloną ilość podaje się na surowo do gotowanych potraw . Ilość błonnika w diecie ogranicza się, dlatego warzywa i owoce podawane są prawie wyłącznie w postaci gotowanej i rozrobionej oraz w postaci przecierów ( bez pestek i skórek).
- Jeżeli nie występują wzdęcia można część zalecanych warzyw i owoców spożywać w postaci surowej, drobno utarte , np. surówka z marchwi i jabłek, surówka z selera i jabłek, utarte jabłka, pomidor bez skórki, sałata inspektowa.

**Produkty stosowane i nie stosowane w diecie łatwostrawnej  
z ograniczeniem tłuszczu przy – uszkodzeniu mięszu wątroby.**

Nazwa produktu	Stosowane	Nie stosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, pszenne i czerstwe, sucharki i bułki zwykłe; Mąka: pszenna, pytłowa, ziemniaczana, kukurydziana, owsiana; Drobne makarony „nitkowe” ; Kasze drobne : manna pszenna, kukurydziana, krakowska, płatki owsiane, jęczmienna, ryż, kasze grube-przetarte;	Pieczywo, razowe, świeże, żytnie, pieczywo z większym dodatkiem tłuszczu; Mąka razowa, żytnia; Makarony grube; Kasze grube: jaglana, gryczana, pęczak;
Mleko i produkty mleczne	Mleko w większych ilościach, świeże o niskiej zawartości tłuszczu lub mleko odtłuszczone w proszku ,młody kefir, jogurt, maślanka, kwaśne mleko lekko podgrzane; Sery twarogowe chude;	Mleko tłuste i zbyt kwaśne przetwory z mleka; Sery żółte, topione, kwaśne i tłuste, Feta i typu „Fromage”
Jaja	Jaja całe, białka, i ewentualnie żółtka rozcieńczone	Żadne
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude, cielęcina, wołowina, konina, chudy schab w ograniczonej ilości, kurczaki, indyki(mięso z piersi, bez skóry);;Ryby chude: dorsz, morszczuk. Wędliny chude nie peklowane.	Mięsa tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, dziczyzna, flaki i inne podroby; Ryby marynowane: śledź, sardynki, konserwy, ryby wędzone; węgorz, łosoś, Wędliny tłuste i pikantne,: pasztety podrobowe, pasztetowa, parówki, mięsa peklowane, wędzone, konserwy mięsne;
Tłuszcze	W nie wielkich ilościach-masło, śmietanka, margaryna miękka, oleje	Śmietana, słonina, smalec, boczek ,łój wołowy i barani,



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 11 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

	roślinne: sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, rzepakowy niskoerukowy, do potraw, pieczywa, smarowania form budyniowych, folii, pergaminu itp.	margaryny twarde, olej rzepakowy nie oczyszczony
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree	Gotowane i podawane w całości, pieczone, smażone, frytki, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, seler, pietruszka, koperek, natka, sok z czarnej rzodkwi, w ograniczonych ilościach buraki, brokuły, Fasolka szparagowa, szpinak, kabaczki, groszek zielony, kalafior w ograniczonych ilościach – jako dodatek do zup lub innych warzyw (najlepiej przetarte), warzywa z wody, oprószane mąką, z dodatkiem świeżego masła bez zasmażek; Na surowo: sałata zielona inspektowa, pomidor bez skórki.	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypiorek, cebula, ogórek, brukiew, rzodkiewki, awokado, chrzan, czosnek, pory, kalarepa, rabarbar. Warzywa z zasmażkami; warzywa konserwowane octem; W większych ilościach: fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, szpinak, kabaczki (w postaci nie przetartej)
Owoce	Dobrze dojrzałe: truskawki, maliny, porzeczki, jagody – przetarte lub w postaci soku – bez pestek, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane i pieczone lub przetarte, śliwki, wiśnie, owoce suszone bez małych pestek	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, czereśnie, agrest, owoce suszone, z małymi i pestkami ( np. figi), orzechy.
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soja soczewica
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek, syropy owocowe na cukrze, kompoty, galaretki	Słodczyce zawierające tłuszcz, używki i orzechy, chałwa, czekolada, słodczyce z dodatkiem alkoholu.
Używki	Herbata, kakao w ograniczonych ilościach,	Kawa naturalna, napoje alkoholowe, czekolada, w większych ilościach kakao.
Przyprawy	Łagodne: koperek, pietruszka, cynamon, wanilia, tarta skórka cytrynowa i pomarańczowa, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek	Ostre: pieprz, ocet, papryka, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatoowa

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 12 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

**Potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu  
przy – uszkodzeniu miąższu wątroby**

Nazwa potraw	Dozwolone	Przeciwwskazane
Dodatki do pieczywa	Niewielka ilość masła, dżemy bez pestek, marmolada, miód, chudy twaróg, chude mięso gotowane, drób i ryby, pasty z gotowanego mięsa, pasty z mięsa, drobiu, ryb i twarogu z gotowanymi jarzynami, szynka, polędwica, w ograniczonych ilościach jaja na miękko, białka jaj faszerowane pastami twarogowymi, mięsnymi, gotowanymi jarzynami, rybami (bez osmażania) pasztety z chudego mięsa, drobiu, ryb (pieczone w folii).	Sery żółte, topione, tłuste, kwaśne, wędzone, tłuste wędliny, salami, wędliny podrobowa, tłuste pasztety, wędliny wędzone i pikantne, konserwy mięsne i rybne, ryby konserwowane octem, dżemy z pestkami.
Zupy	Warzywne i owocowe przecierane z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste, krupniki (z grubych kasz przetarte), kleiki, zupy mleczne, zupa ziemniaczana, zupy podprawiane zawiesinami, łagodne, zupy na wywarach warzywnych	Zupy na tłustych i mocnych wywarach z mięsa i kości, rosółach, grzybowe, grochowa, fasolowa, warzywne, warzywne nie przecierane, zupy z zasmażki, zupy zbyt kwaśne i pikantne
Dodatki do zup	Grzanki, bułka, kasza, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron „nitki”, ziemniaki purée	Grube makarony, łazanki, kluski kładzione, francuskie, grube kasze nie przecierane, fasola, zacierka
Potrawy mięsne, rybne i z drobiu	Mięsa gotowane, budynie, pulpety, suflety, pieczone w pergaminie lub folii aluminiowej, potrawki, duszone bez uprzedniego obsmażania	Mięsa smażone, pieczone i duszone w tradycyjny sposób.
Potrawy półmięsne	Budynie z mięsa, kasz i drobnego makaronu dodatkiem warzyw mięsa lub twarogu	Zapiekane i pikantne przyprawione z dodatkiem sera żółtego, śmietany,
Potrawy z jaj	W ograniczonej ilości jaja na miękko, jajecznica na parze, omlety na parze,	Gotowane na twardo, smażone, sadzone, jajecznica tradycyjna
Potrawy z mąki i kasz	Ciasta zarabiane w misce: lane ciasto, kluski biszkoptowe, pierogi leniwe oraz zarabiane na stolnicy – makaron „nitki”, budynie z makaronu i kasz, kasze drobne na sypko, grube rozklejane, przecierane	Ciasta zarabiane na stolnicy, smażone, kuliski kładzione, naleśniki, krokiety, kasze grube nie przecierane, potrawy smażone, kotlety

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 13 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIAZYWANIA 2014-01-01

	kasze z owocami, warzywami	z kasz, zapiekanki.
Potrawy z warzyw	Warzywa gotowane, przetarte, podprawiane, zawieszinami lub oprószane mąką, soki surowe i gotowane,	Surówki z przeciwwskazanych warzyw, warzywa gotowane nie rozdrobnione,
Sosy	O smaku łagodnym, warzywne: potrawkowy, koperkowy, pietruszkowy, selerowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, mleczne, waniliowy podprawiane zawieszinami, z dodatkiem niewielkiej ilości masła, śmietanki i żółtka jaj.	Tłuste, zasmażane, pieczeniowe, na tłustych i mocnych rosółach, pikantne, pieczarkowy, grzybowy, ostre: chrzanowe, musztardowy, grecki, śmietankowy, majonezowy
Desery	Kompoty przetarte, musy, kisiele i galaretki mleczne i owocowe, koktajle mleczno – owocowe, bezy, herbatniki, biszkopty, soki owocowe, owoce pieczone, czerstwe ciasto drożdżowe z bardzo małym dodatkiem masła lub oleju.	Tłuste cista, torty i ciasta z kremem lub bita śmietana, pączki, faworki, ciasta kruche, piaskowe, francuskie, desery z używkami, orzechami, alkoholem,
Napoje	Słaba herbata, herbata z mlekiem, herbata z cytryną kawa zbożowa z mlekiem, mleko zbierane, napoje mleczne, soki warzywne i owocowe, herbatki owocowe i ziołowe,	Mocna herbata, kawa prawdziwa, płynna czekolada, napoje gazowane oraz wszystkie zimne płyny, kakao w większych ilościach



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 14 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

*Załącznik nr 3.*

### Wymagane założenia diety wrzodowej

## DIETA WRZODOWA

### Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:

1. w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
2. w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
3. w refluksie żołądkowo-przełykowym,
4. w dyspepsjach czynnościowych żołądka.

Dieta pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

### Zadaniem diety jest:

1. ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
2. neutralizowanie soku żołądkowego,
3. niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

### Uwagi technologiczne

- surowce używane do przyrządzania potraw w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego są zawsze świeże.
- Posiłki są podawane 3 razy dziennie, w przypadku dzieci pięć razy dziennie.
- Stosowane techniki kulinarne to: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Pieczenie oraz smażenie w tradycyjny sposób jest z diety całkowicie wykluczone.
- Duże zastosowanie w diecie mają tzw. budynie z mięsa lub ryb, z dodatkiem kasz lub ryżu i mięsa, sera, z warzyw i inne. Są to potrawy bardzo delikatne, spulchniane przez dodanie namoczonej bułki lub kaszy manny i zawsze ubitej piany z białka jaj.
- Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych lub słabych bulionach, zagęszcza się zmiksowanymi jarzynami, zawiesiną z mąki i wody, mąki i mleka, jogurtu naturalnego lub słodkiej śmietanki. W celu podniesienia smaku stosujemy masło, lub żółtko jaj. Tłuszcze należy dodawać do gotowanych potraw w postaci nie zmienionej termicznie.
- Warzywa i owoce przygotowuje się bez zasmażek tylko „z wody”, oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła lub w postaci rozdrobnionej. W ograniczonej ilości można stosować drobne utarte surówki z marchwi, jabłka selera.
- Potrawy są letnie: nie zimne ani gorące.
- Potrawy są podawane do spożycia bezpośrednio po przygotowaniu.
- Potrawy nie są przechowywane z dnia na dzień.

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 15 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

**Produkty stosowane i nie stosowane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego**

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona i płatki owsiane – niekiedy wymagają przecierania, ryż drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie/ croissant/, mąki żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony,
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie/2%/ i zsiadłe, kefir, jogurt, maślanka, świeży biały ser /chudy lub półtłusty/, serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage” gotowe pasty serowe
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, żółtka do zaprawiana zup	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób, jaja w majonezie,
Mięso, wędliny ryby	Mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki/ mięso z piersi, bez skóry/ ryby chude: dorsz, mintaj, wędliny chude: szynka, polędwica / wieprzowe drobiowe/ chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny podrobowe; ryby wędzone; mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy,	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Warzywa	Marchew, seler, pietruszka, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasola szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki,	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, por, ogórki, rzepa, szczaw, rzodkiewki, kukurydza /również z puszki/, warzywa z zasmażanymi lub smażone, konserwowane octem, grzyby
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane ew. przetarte: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, rozmiezione gotowane soki z owoców jagodowych /maliny, porzeczki czarne	Wszystkie owoce surowe, suszone; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, orzechy

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 16 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

	i czerwone, cytryny, sok cytrynowy rozcieńczony, może być użyty do przygotowania kremu, galaretki/. Niewielka ilość surowych truskawek można podawać za zgodą lekarza.	
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja.
Cukier i słodcyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach,	Chałwa, czekolada, słodcyce zawierające tłuszcz, kakao
Używki	Herbata – słaba	Kawa naturalna, kakao, czekolada,
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, wanilia, cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, chrzan, maggi, kostki bulionowe

**Potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego**

Nazwa potrawy	Stosowane	Niestosowane
Dodatki do pieczywa	Masło, jaja na miękko, jajecznica na parze, twaróg, pasta z mięsa, ryb, twarogu z dodatkiem dozwolonych warzyw wykonane dozwolonymi technikami kulinarnymi, ewentualnie marmolada, dżemy bez pestek i miód	Smalec, sery topione dojrzewające, dżemy z pestkami, jaj na twardo, smażone, tłuste wędliny i pieczone mięsa w tradycyjny sposób
Zupy	Odłuszczonego rosół, kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw /ew. przetarte/, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance- bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Tłuste rosół, zupy na wywarach z kości i mięsa zbyt esencjonalne i przyprawione, zupy z przeciwwskazanych owoców lub warzyw, kapuśniaki, zupa cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, lane ciasto, biszkopty, ziemniaki puree	Grube kasze, makarony, kluski kładzione, ziemniaki



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 17 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

		w całości, nasiona roślin strączkowych
Potrawy mięsne i ryby	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie m lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie, suflety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.
Potrawy z mąki i kasz	Lane kluski, pierogi leniwe, ciasta zarabiane w misce, kluski biszkoptowe, kasze rozklejane, grube przecierane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców	Grube makarony, pierogi, kluski kładzione, potrawy z mąki smażone, kasze na sypko, zapiekane, grube nie przecierane
Sosy	Mleczne, śmietankowe, owocowe, podprawiane zawiesiną, łagodne	Sosy na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, pikantne, zasmażane
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, z owoców pestkowych kompoty przecierane; kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka; wszystkie desery mało słodzone, ciasta drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt	Z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru. Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowe
Napoje	Słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa zbożowa z mlekiem, mleko	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 18 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

*Załącznik nr 4*

**Wymagane założenia diety miażdżycowej**

## **DIETA MIAŻDŻYCOWA (UBOGOPURYNOWA)**

### **Zastosowanie i cel diety**

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowna jest w:

- Hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertglicydemii, hiperlipidemii mieszanej),
- Miażdżycy,
- Profilaktyce niedokrwiennej choroby serca

Celem stosowania diety jest zmniejszenie lipidów w surowicy krwi.

### **Zadania diety**

- Zdaniem diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest obniżanie poziomu lipidów a szczególnie cholesterolu w surowicy krwi. Dieta ta pod względem zawartości składników odżywczych i dostarczających energię jest zgodna z wytycznym racjonalnego żywienia tj. 1800-2000 kcal na dobę dla pacjentów o ograniczonej aktywności fizycznej.
- Wyraźnie należy ograniczyć ilość tłuszczów złożonych z kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowo zastąpić je jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi oraz wielonienasyconymi – głównie kwasem linowym. Tłuszcze w tej diecie powinny stanowić 25-30% energii. Można spożyć 40-50 g tłuszczu w ciągu doby, jest to tłuszcz zawarty w produktach i potrawach oraz stosowany w postaci widocznej tj. masło, oleje, margaryny.
- Ograniczenie w diecie nasyconej kwasów tłuszczowych czyli produktów pochodzenia zwierzęcego ma zapobiegać wzrostowi stężenia cholesterolu we krwi w takim stopniu aby jego ilość w całodiennej racji pokarmowej kształtowała się na poziomie niższym niż 300 mg.
- Przyjęty stosunek tłuszczów w diecie to 1:1:1. Aby uzyskać podany stosunek kwasów tłuszczowych uwzględnia się dość znaczny dodatek olejów roślinnych bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a więc oleju sojowego lub słonecznikowego a także oliwy lub oleju rzepakowego, w celu wzbogacenia diety w jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Równocześnie, aby ograniczyć nasycone kwasy tłuszczowe eliminuje się tłuszcze takie jak: masło, smalec, słoninę oraz ogranicza produkty pochodzenia zwierzęcego, głównie: mięso, wędliny, podroby, dróg i jaja.
- Dodatek soli jest ograniczony do 5 g dziennie.
- W diecie ogranicza się produkty, w których skład wchodzi węglowodany powodujące wzrost trójglicerydów w surowicy krwi, a głównie cukry proste sacharozę i fruktozę,

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 19 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

- natomiast mają zastosowanie produkty zawierające węglowodany złożone np., skrobię
- W diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych zastosowanie znajduje błonnik. Błonnik a zwłaszcza pektyny i żywice korzystnie obniżają poziom cholesterolu we krwi. Działanie to polega na wiązaniu kwasów żółciowych w jelicie cienkim i zwiększonym wydalaniem z kałem. Równocześnie nasila się eliminację cholesterolu z wątroby i zmniejszanie się wchłanianie cholesterolu pokarmowego.
  - Działanie przeciwmiażdżycowe ma także na celu odpowiednie nasycenie organizmu witaminami, antyoksydacyjnymi C, E i grupy B zwłaszcza B1. Witaminy te chronią frakcję cholesterolu LDL przed utlenianiem.
  - Istotną rolę w diecie stanowią tłuszcze wielonienasycone, które mają postać płynną – Omega 3 i Omega 6. Znajdują się w produktach roślinnych; ziarnach i nasionach roślin, rybach morskich oraz w białym serze.

### Uwagi technologiczne

- Surowce używane do przyrządzenia potraw są świeże.
- Dla nadania potrawom formy jak najbardziej łatwo strawnej produkty podaje się różnym procesom jak: gotowanie, rozdrabianie, przecieranie. W celu spulchnienia potrawy dodaje się ubitą pianę z białek, jaj oraz namoczoną bułkę do mięs i ryb mielonych.
- Najczęściej stosowanymi technikami kulinarnymi jest gotowanie w wodzie i na parze; można też stosować duszenie bez uprzedniego podsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w folii lub pergaminie.
- Smażenie na tłuszczu w zwykły sposób jest całkowicie wykluczone.
- Do podprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek z tłuszczu i mąki, a zagęszcza się potrawy zmiksowanymi jarzynami, zawiesiną z mąki w wodzie i mlekiem. \
- Warzywa i owoce przygotowuje się również bez zasmażek tylko „z wody”, oprószane mąką z dodatkiem masła roślinnego lub oliwy. Jeżeli dieta nie ma charakteru łatwo strawnej wszystkie warzywa i owoce, świeże i mrożone, należy podawać w postaci surowej oraz suszone.
- Z uwagi na to, że śmietana jest produktem przeciwwskazanym w diecie, miejsce jej można zastąpić jogurtem naturalnym.
- Można także używać majonez sporządzony z oleju sojowego i białka jaj do smarowania pieczywa.
- Jeżeli nie ma współistnienia innych schorzeń stosuje się w jadłospisie pieczywo razowe, grube kasze i nie rafinowane produkty zbożowe, w tym z owsa, suche strączkowe, soję, i soczewicę.
- Cukier w diecie jest znacznie ograniczony, dlatego stanowi głównie niezbędny dodatek do potraw, napoje są podawane na ogół bez cukru.
- Postawy powinny być atrakcyjnie zestawiane i estetycznie podawane.
- Posiłki podawane są 3 razy dziennie.



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 20 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

**Produkty stosowane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**

Nazwa produktu	Stosowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe/ czasem pszenne razowe typy „Graham” w ograniczonej ilości/, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, płatki owsiane i jęczmienne, ryż; drobne makarony bez żółtek jaj.	Rogaliki francuskie i inne wyroby cukiernicze
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe chude lub normalizowane 2% tłuszczu, mleko w proszku odtłuszczone, chude jogurty naturalne i owocowe, kefir, maślanka, sery białe chude – twarogowe i homogenizowane.	mleko pełne tłuste, przetwory mleczne tłuste; sery żółte, sery topione, zabielače do kawy, mleko skondensowane, ser biały tłusty, Feta i typu „Fromage”
Jaja	Tylko białko jaj	Żółtko jaja
Mięso, drób, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki, bez skóry/ mięso z piersi/, wieprzowina w ograniczonej ilości; wędliny, chuda lub średnio tłusta szynka, polędwica/ wieprzowe drobiowe/: kielbasa szynkowa, krakowska, ryby: dorsz, mintaj	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina większych ilościach, gęsi, kaczki; wędliny tłuste; kielbasa cienka, metka, salami, serdelki, pasztety, wędliny podrobowe; podroby- mózg i nerki, wątroba; produkty mięsne i ryby wędzone; mięso peklowane
Tłuszcze	Oleje roślinne nie zmienione termicznie: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, majonez domowy z białka jaja lub obniżonej zawartości tłuszczu	Masło, śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni, majonez tradycyjny.
Ziemianki	Gotowane, tłuczone, w postaci puree, kopytka, pieczone w folii	Frytki, ziemniaki smażone na innym tłuszczu niż rzepakowym lub oliwkowy, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, seler, pietruszka, buraki, kalafior, dynia, szpinak, kabaczek, młoda fasolka szparagowa i groszek zielony; warzywa z wody, oprószane mąką z dodatkiem masła, roślinnego, oleju lub	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki – warzywa z zasmażkami, smażone, duszone na innym

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 21 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIAZYWANIA 2014-01-01

	oliwy, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki.	tłuszczu niż rzepakowy lub oliwkowy, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe świeże i mrożone bez skórki i pestek, na surowo: jabłka, truskawki, arbuzy, czarne jagody, w formie gotowanej, jako przeciery lub soki: porzeczki, maliny, morele, brzoskwinie	Wszystkie owoce z bitą śmietaną, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, konserwowane-słodzone
Suche strączkowe	Wszystkie	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodczyce	Cukier, miód dżemy niskosłodzone – w małej ilości,	Wszystkie słodczyce: cukier, czekolady, słodkie ciasta, słodkie desery, lody, kremy, bita śmietana, budyn na tłustym mleku, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze/ np. ciasta, ciasteczka, paszteciki/, batoniki czekoladowe, toffi, wiórki kokosowe, orzechy solone.
Używki	Słaba herbata	Mocna herbata, kawa naturalna, kakao, czekolada,
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, ew, cynamon, majeranek	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, przyprawy zawierające sól.

**Potrawy stosowane i przeciwwskazane w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**

Nazwa produktu	Stosowane	Przeciwwskazane
Dodatki do pieczywa	W ograniczonych ilościach masło, miękkie margaryny, pasztety z chudego mięsa, mięsa gotowane – chude, twaróg chudy, pasty z mięsa, ryb, twarogu i wędlin z dodatkami warzywnymi – wykonane dozwolonymi technikami kulinarnymi, białka jaja kurzego faszerowane pastami; miód, dżem niskosłodzony – w ograniczonej ilości	Tłuste sery, topione i żółte, tłuste wędliny, konserwy, smalec, żółtka jaj, wędliny podrobowe, dżemy i marmolady wysokosłodzone
Zupy	Zupy mleczne/ na mleku 0% tł. lub 0,5%/ tł./ zupy owocowe, zupy warzywne czyste /	Zupy zaprawiane zasmażkami, ze śmietaną,

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 22 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

	barszcz, pomidorowa/, zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana/, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych/, zupy zabielałe mlekiem odtłuszczonym - bez zasmażek, bez dodatku masła lub śmietany	zupy tłuste, rosół, zupy w proszku.
Dodatki do zup	Grzanki, bułka, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makarony, nasiona roślin strączkowych – jeśli chory toleruje	Kluski biszkoptowe, francuskie, groszek ptysiowy
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane: duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczenia w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie, suflety	Smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawki z maki i kasz	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	Potrawy smażone na tłuszczu
Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np.; na bazie mleka lub jogurtu 0% tł., sosy jarzynowe zagęszczane jarzynami, majonez na białku jaja kurzego z wskazanym olejem	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe tłuste, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, słone sosy gotowe/ z torebki z kostki/, majonez
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, marmoladki, budyń z mleka chudego – bez dodatku cukru lub z niewielkim dodatkiem, sałatki owocowe bez dodatku śmietany, orzechy, migdały/ nie solone	Wszystkie słodczyce, jak najbardziej ograniczyć, wiórki kokosowe, orzechy słone
Napoje	Herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie lub instant, kawa ziarnista pozbawiona składników podnoszących poziom cholesterolu. Mleko chude, kakao i kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe w umiarkowanej ilości, soki warzywne, napoje bezalkoholowe, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna,	Tłuste mleko, płynna czekolada, kawa ze śmietaną



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 23 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

**ZAWARTOŚĆ CHOLESTEROLU W mg/100 g WYBRANEGO PRODUKTU**

Nazwa produktu	Cholesterol w mg
Mleko 3,2 % tłuszczu	13
Mleko krowie pełne	109*
Mleko w proszku pełne	109*
Mleko zagęszczane niesłodzone	30
Jogurt, kefir 2% tłuszczu	8
Ser biały	5
Ser Edamski	71*
Ser topiony tłusty	51
Śmietanka dom kawy 10% tłuszczu	35
Śmietanka spożywcza 20% tłuszczu	66
Śmietanka kremowa 35% tłuszczu	106*
Lody śmietankowe	34
Jaja całe świeże /około 2 szt./	600*
Żółtka jaja /około 5 szt./	1790*
Cielęcina	90
Wieprzowina	70-105*
Wieprzowina, schab	61
Wieprzowina, szynka surowa	123-184*
Wołowina,	75
Wołowina, polędwica	56
Kurczę – mięśnie i skóra	81
Kiełbasa biała	100*
Dorsz	50
Halibut	50
Kawior	300%
Makreła	50
Śledź	64
Masło	248*
Słonina	105*
Makaron 1-jajeczny	32
Makaron 2-jajeczny	56
Makaron 4-jajeczny	107*
*należy unikać produktów wyróżniających w celu zmniejszenia stężenia cholesterolu we krwi	

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 24 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

**ZAWARTOŚĆ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH W 100% g PRODUKTU  
RYNKOWEGO**

Nazwa produktu	Niezbędne niesycone kwasy tłuszczowe /ogółem/ g	Jedno- nienasycon e kwasy tłuszczowe /ogółem/g	Nasycone kwasy tłuszczowe /ogółem/g	Zawartość tłuszczu w produkcie g
Mleko spożywcze pasteryzowane 2% tłuszczu	0,06	0,63	1,19	2,0
Mleko w proszku pełne	0,66	7,64	14,33	24,0
Mleko w proszku odtłuszczone instant	0,02	0,25	0,41	0,8
Ser twarogowy homogenizowany pełnotłusty	0,31	3,50	6,54	11,0
Ser twarogowy kwasowy chudy	0,04	0,39	0,71	1,9
Ser twarogowy kwasowy tłusty	0,25	2,93	5,48	9,2
Cielęcina udziec	0,12	0,98	0,98	2,4
Cielęcina łopatka	0,48	3,20	3,19	7,7
Wieprzowina łopatka średnio	1,23	8,96	6,22	17,8
Tłusta	0,47	3,42	2,39	6,8
Schab				
Wieprzowina szynka bez golonki	1,23	8,91	6,18	17,7
Średnio tłusta	0,36	4,66	5,20	10,9
Wołowina – antrykot	0,12	1,51	1,68	3,5
Wołowina – polędwica	0,19	2,52	2,83	5,9
Wołowina – rostbef	0,39	5,24	5,86	12,2
Wołowina – szponder średnio	0,11	1,51	1,68	3,5
Tłusty	0,11	1,33	1,48	3,1
Wołowina – zrazowa dolna	1,27	2,54	1,70	6,0
Wołowina – zrazowa górna	2,10	4,21	2,82	10,0
Kurczak brojler – tuszka	1,81	3,63	2,41	8,6
Mięso z nog	0,52	4,48	3,75	7,0
Mięso z piersi	1,44	10,48	7,73	25,8
Kiełbasa krakowska parzona	0,28	2,02	1,41	4,0
Parówki	2,29	16,64	11,54	33,0
Polędwica	0,12	0,02	0,06	0,3

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 25 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

Szynka gotowana średnio tłusta	1,47	1,96	0,85	5,1
Dorsz filet bez skóry	31,98	25,58	21,11	83,0
Karmazyn filet bez skóry	2,01	23,41	43,88	73,5
Masło roślinne „Vita”				
Masło śmietankowe	29,16	61,09	2,58	100,0
Olej rzepakowy rafinowany	56,21	22,66	11,56	100,0
Uniwer-	53,55	21,25	13,17	100,0
Salny	16,47	64,08	14,57	99,6
Olej słonecznikowy	1,10	1,03	0,58	3,1
Olej sojowy	1,01	0,19	0,39	2,2
Oliwa	0,56	0,13	0,18	1,3
Kasza gryczana	0,60	0,14	0,19	1,4
Kasza jęczmienna perłowa	0,51	0,12	0,17	1,2
Kasza manna /gryzik/	2,90	2,61	1,25	7,2
Mąka pszenna wrocławka	0,26	0,18	0,15	0,7
Mąka pszenna poznańska	0,55	0,13	0,18	1,4
Płatki owsiane	0,51	0,12	0,16	1,2
Ryż	0,68	1,15	0,39	3,6
Chleb „Graham”	0,01	0,05	0,06	0,2
Pieczywo chlebowe jasne	0,02	Ślady	0,02	0,1
Kajzerki, bułki wyborowe	0,19	0,03	0,03	0,3
Groszek zielony	0,04	Ślady	0,01	0,1
Ogórek	0,23	0,02	0,10	0,5
Szpinak				
Ziemianki				
Jabłka				



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 26 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

*Załącznik nr 5*

### Wymagane założenia diety cukrzycowej

## DIETA CUKRZYCOWA

### Zastosowanie diety

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy.

### Zadania diety

Zadaniem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest:

- Uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby.
- Zapobiegania powstania : kwasicy ketonowej oraz śpiączki zwłaszcza w cukrzycy insulino zależnej. Ograniczenie powikłań w obrębie narządów, wskutek zwiększenia stężenia glukozy we krwi, utrzymującego się przez dłuższy okres czasu.
- Dieta jest jak najbardziej zbliżona do żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, w więc cukrów.
- Ze względu na występowanie u chorych dużych różnic w zdolności metabolizowania węglowodanów dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego chorego; wynikających z różnic w zapotrzebowaniu chorego na energię i składniki odżywcze, wieku, płci, aktywności fizycznej, stanu zaawansowania choroby i jej przebiegu, sposobu leczenia, jak również istnienia schorzeń towarzyszących, najczęściej otyłości i miażdżycy.
- Pokrycie zapotrzebowania na węglowodany, które stanowi 55-60% ogólnej wartości energetycznej diety. Realizuje się je głównie w postaci węglowodanów złożonych, które wchłaniają się powoli z przewodu pokarmowego do krwi. Przy dietach redukcyjnych podaż węglowodanów jest obniżana, przeciwwskazane jest obniżanie węglowodanów w diecie poniżej 100g, natomiast w dietach wysokoenergetycznych nie należy przekraczać 450g węglowodanów na dobę. Sacharoza, czyli cukier powszechnie stosowany oraz glukoza a także słodczyce i produkty z dodatkiem cukru, są w omawianej diecie w bardzo dużym stopniu ograniczone lub z diety wykluczone.
- Zapotrzebowanie na białko jest pokrywane w 12-15% ogólnej wartości energetycznej diety, co stanowi około 0,7-1,0g/kg należnej masy ciała. Obecne dla chorych na cukrzycę – dorosłych zaleca się 0,80g/kg należnej masy ciała. U osób w wieku podeszłym należy podawać więcej białka 1,0 g/kg należnej masy ciała, oraz kiedy wzrasta zużycie białka na cele energetyczne: choroba, ciąża, okres laktacji u kobiet.  
W niektórych przypadkach konieczne jest zwiększenie białka w diecie do 2,0g/kg należnej masy ciała na dobę. Dotyczy to osób w okresie intensywnego wzrostu, kobiet ciężarnych , karmiących piersią, ozdrowieńców ,chorych wyniszczonych, osób wykonujących ciężką pracę fizyczną. Dobowe zapotrzebowanie na białko jest pokryte w połowie produktami pochodzenia zwierzęcego, a resztę pokryte jest białkiem pochodzenia roślinnego.  
W niewydolności nerek z cukrzycą białko jest obniżone do 0,50g/kg należnej masy ciała,

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 27 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

o czym ostatecznie decyduje lekarz. Dużą ilość białka o wysokiej wartości biologicznej realizujemy za pomocą produktów jak: chude mięso, ryby, drób, mleko, sery twarogowe, białko jaj oraz niektóre produkty roślinne jak ziarna zbóż, mąka, kasza, groch, fasola, soja, soczewica. Szczególnie w diecie cukrzycowej stosuje się: wołowinę, drób bez skórki, wędliny drobiowe, chudą szynkę, polędwicę, ryby chude morskie.

- Tłuszcze pokrywają od 25-30% ogólnej wartości energetycznej diety na dobę. Co stanowi około 60g tłuszczu, ogółem zawartego w produktach oraz stosowanego w postaci widocznej do smarowania i dodawania do potraw. Połowę tej ilości stanowi oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, sojowy oraz miękkie margaryny i masło, zawierające niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, ze względu na częste skojarzenie cukrzycy z miażdżycą. W przypadku współistnienia otyłości lub nadwagi oraz powikłań naczyniowych, ilość tłuszczu ogólnego podlega dalszemu ograniczeniu. Powyższy efekt uzyskujemy dobierając chude produkty pochodzenia zwierzęcego. Ilość cholesterolu w całodziennej pokarmowej jest ograniczona i nie przekracza 300mg/dobę. Z diety wyeliminowane są produkty o zwiększonej zawartości cholesterolu, ograniczenie lub wykluczenie dotyczy: żółtek jaja, tłustego mięsa i ryb, boczku, słoniny, podrobów, czekolady, słodkich i tłustych deserów.
- Istotną rolę w omawianej diecie stanowi błonnik. Włókno pokarmowe zapewnia prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz zapobiega zaparciom, zmniejsza wchłanianie cholesterolu, zapobiega powstaniu miażdżycy i chorób jelita grubego. Udział błonnika pokarmowego w diecie wynosi do 40g/dobę, głównie za pomocą: nasionach roślin strączkowych, soczewicy, warzywach okopowych, zielonych warzywach liściastych, owocach, we wszystkich rodzajach produktów zbożowych z pełnego ziarna/ mąki razowe, pieczywo razowe, płatki owsiane, ryż, kasze/. Cennym składnikiem błonnika są pektyny zawarte między innym w: jabłkach, porzeczkach, marchwi oraz dyni.
- W żywieniu chorych bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu dnia. Uwaga ta szczególnie dotyczy produktów, które są źródłem węglowodanów. Chorzy na cukrzycę nie otrzymują jednorazowo dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo nie przebywają na czczo.
- Każdego dnia pacjenci otrzymują wyrównane 4-6 posiłków, o stałych godzinach; 3 główne, 3 mniejsze, ostatni posiłek o godzinie 22:00.

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 28 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

## ROZDZIAŁ DZIENNEJ RACJI POKARMOWEJ NA POSILKI /ENERGII I WĘGLOWODANÓW/ORAZ GODZINY SPOZYCIA POSILKÓW

W II typie cukrzycy insulino zależnej	Godzina	Rozdział energii i węglowodanów na posiłki	W I typie cukrzycy insulino zależnej	Godzina	Rozdział energii o węglowodanów na posiłki
I śniadanie	8:00	25%	I śniadanie	8:00	20%
II śniadanie	11:00	10%	II śniadanie	11:00	10%
Obiad	12:30	30%	obiad	12:30	30%
Podwieczorek	16:00	15%	Podwieczorek	16:00	10%
kolacja	19:00	20%	Kolacja	19:00	20%
			II kolacja	22:00	10%

- Istotną rolę w diecie stanowią warzywa niskowęglowodanowe, które stanowią uzupełnienie diety w cukrzycy, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarza warzywa te można jeść bez ograniczeń
- Podajemy Warzywa niskowęglowodanowe**, które zawierają poniżej 6% węglowodanów w 100g. produktu to: cykoria, grzyby świeże, ogórki, rabarbar, szpinak, rzodkiewka, sałata, szczypiorek, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, kalarepa, papryka, pomidory, szczaw.
- Podajemy w ograniczonej ilości Warzywa wysokowęglowodanowe**, (zgodnie z wyliczoną liczbą wymienników), które zawierają powyżej 6% węglowodanów w 100g. produktu to: brukselka, buraki, dynia, jarmuż, rzepa, fasola szparagowa, kapusty: biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka nać i korzeń, groszek zielony, bób, chrzan, seler, salsefia, skorzonera, ziemniaki.
- Podajemy napoje; w diecie, dla dorosłego człowieka wynoszącego od 1,50-2,00l płynów na dobę, aby zabezpieczyć prawidłową funkcję przemian metabolicznych w ustroju.  
W cukrzycy zaleca się napoje:, wodę przegotowaną, wodę mineralną niegazową, herbatę bez cukru, kawę zbożową bez cukru, mieszanki ziołowe, rozcieńczone soki z warzyw niżej węglowodanowych.
- Ograniczamy sól z uwagi na możliwe istnienie nadciśnienia tętniczego do 3-5 g. na dobę.
- Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy dla chorych z cukrzycą jest realizowane na poziomie 2000 kcal do 2400 kcal na dobę.

### Uwagi technologiczne

- Surowce używane do przyrządzenia potraw są zawsze świeże.
- Stosuje się potrawy gotowane w wodzie i na parze lub duszone bez uprzedniego



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 29 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

- podsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w folii i pergaminie.
- Do podprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek z tłuszczu i mąki, a zagęszcza się potrawy zmiksowanymi jarzynami lub niewielką ilością zawiesiny z mąki w wodzie z mlekiem lub stosuje się zupy czyste.
  - Warzywa i owoce przygotowuje się bez zasmażek tylko „z wody” z dodatkiem niewielkiej ilości masła roślinnego lub oliwy. Jeżeli dieta nie ma charakteru łatwe strawne warzywa owoce podajemy w znacznym stopniu w postaci surowej oraz gotowane.
  - W diecie nie mają zastosowania soki z owoców i warzyw wysoko węglowodanowych.
  - Cukier z diety jest wykluczony, napoje są podawane bez cukru. Dopuszcza się do słodzenia i doprawiania w ograniczaniu sztuczne środki słodzące; nie stosowane są dla dzieci i kobiet w ciąży.
  - Z uwagi na to, że śmietana jest produktem przeciwwskazanym w diecie, miejsce jej zastąpione jest jogurtem naturalnym.

#### **ZAWARTOŚĆ CHOLESTREROLU W mg/100g PRODUKTU**

NAZWA PRODUKTU	CHOLESTEROL w mg
Mleko 3,2% tłuszczu	13
Mleko w proszku pełne	109*
Ser biały	5
Ser edamski	71*
Śmietanka do kawy 10%	35
tłuszczu	66
Śmietanka spożywcza 20%	106*
Tłuszczu	600*
Śmietanka kremowa 35%	1790*
tłuszczu	90
Jaja całe świeże /około 2 sztuki/	70-105*
Żółtka jaja /około 5 sztuk/	61
Cielęcina	123-184*
Wieprzowina	75
Wieprzowina, schab	56
Wieprzowina, szynka surowa	3000*
Wołowina	360*
Wołowina, polędwica	300*
Mózg cielęcy i wołowy	375*
Wątroba cielęca	350*
Wątroba wieprzowa	350*
Nerki wieprzowe i wołowe	81
Ozór wołowy	50
Płuca wołowe	50

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 30 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

Kura	50
Dorsz	64
Halibut	248*
Makrela	95
Śledź	105*
Masło	32
Smalec	107*
Słonia	
Makaron 1 –jajeczny	
Makaron 4-jajeczny	
* należy unikać produktów wyróżnionych w celu zmniejszenia stężenia cholesterolu we krwi	

**Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe typu „Graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż- preferowany nieoczyszczony, płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony bez żółtek jaj	Rogaliki francuskie /croissant/, bułki słodkie, musli z dodatkiem cukru
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurt/ naturalny, a owocowy słodzony/ kefir: 0% tłuszczu lub 0,5% tłuszczu, biały /chudy/, serek homogenizowany chudy, ser żółty półtłusty.	Mleko, kefir, tłuste: śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielać do kawy, jogurt owocowy, serek homogenizowany, słodzone cukrem, ser biały tłusty, sery żółte pełnotłuste i topione, Feta. Serki typu „Fromage”
Jaja	Białko, całe jaja	Całe jaja częściej niż 2-3 razy w tygodniu
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude: wołowina, kurczaki, indyki, bez skóry / mięso z piersi/ chuda wieprzowina; ryby wszystkie – preferowane tłuste ryby morskie, wędliny chude: szynka, polędwica,	Mięsa tłuste: barania, wieprzowina, gęsi, kaczki: wędliny tłuste; kiełbasa cienka, metka, salami, serdelki, pasztety, wędliny

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 31 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

	/wieprzowe i drobiowe/ chuda, kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	podrobowe; wątroba- ograniczona do 2 razy miesiącu podroby – mózg, nerki
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne, rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, łój, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczenia, majonez tradycyjny
Ziemniaki	Gotowane	Frytki, ziemniaki smażone na innym tłuszczu, niż rzepakowy lub oliwkowy, chipsy.
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane	Warzywa z zasmażkami lub majonezem, smażone, duszone na tłuszczu
Owoce	Świeże i mrożone/ bez dodatku cukru lub bitej śmietany / - w kontrolowanej ilości, niesłodzone	Owoce konserwowane słodowane, owoce suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja.
Cukier i słodcyce	Cukier, miód – w bardzo małej ilości, raczej jako przyprawa, zamiast cukru słodzik, dżem niskosłodzony – w niewielkiej ilości	Wszystkie słodcyce
Używki	Herbata – bez cukru	Alkohol, mocna kawa naturalna, kakao, czekolada
Przyprawy	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające sól

**Potrawy stosowane i niestosowane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów**

Nazwa potrawy	Stosowane	Niestosowane
Dodatki do pieczywa	Wędliny chude, szynka, połędwica, wędliny drobiowe, mięso gotowane, pasty z mięsa gotowanego i warzyw, jaja na miękko, bez żółtek faszerowane włoszczyzną lub rybą, pasztet z chudego mięsa,	Większe ilości masła, smalec, słonina, boczek, tłuste wędliny, konserwy mięsne, miód, dżemy, marmolady, konfitury, przy podwyższonym poziomie cholesterolu parówki, kiełbasa serdelowa, salceson,



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 32 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

	pasty z sera białego i warzyw, chudy twaróg z zieleniną, chudy twaróg z rzodkiewką, masło w ograniczonych ilościach, masło	kaszanka, sery twarde, żółtka jaj, sery topione
Zupy	Zupy mleczne/ na mleku 0%tł. lub 0,5% tł./, zupy owocowe /bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru/, zupy warzywne czyste /barszcz, pomidorowa/, zupy jarzynowa, zupa ziemniaczana/ zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych /odtłuszczony rosół, zupy zabelane mlekiem odtłuszczonym- bez zasmażek, bez dodatku masła lub śmietany	Zupy zaprawiane zasmażkami, ze śmietaną, zupy i rosoly tłuste, zupy w proszku
Dodatki do zup	Grzanki, kasza jęczmienna, kasza gryczana, kluski francuskie, kluski z kaszy manny, lane ciasto, makaron, ryż, ziemniaki, fasola zgodnie z ilością wymienników pokarmowych	Duże ilości pieczywa, kasz, makaronów, grochu, fasoli
Potrawy mięsne i ryby	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie, suflety	Smażone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców/ bez dodatku cukru/ ,leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku cukru	Potrawy z dodatkiem cukru lub smażone na innym tłuszczu niż zalecany

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 33 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np.: na bazie mleka lub jogurtu 0% tł.	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, słone sosy gotowe /z torebki, z kostki/, majonez, sosy słodkie
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki-bez dodatku cukru, lub z niewielkim dodatkiem cukru lub ze słodzikiem, sałatki owocowe bez dodatku cukru, orzechy, migdały /nie solone/- w umiarkowanej ilości	Wszystkie słodkie jak najbardziej ograniczyć, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	Herbata czarna, kawa zbożowa, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, koktajle z mleka i truskawek, napoje z kwaśnego mleka, herbatki owocowe i ziołowe	Tłuste mleko, płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką, kawa parzona w szklance, kakao naturalne, napój z owoców i śmietany, napój z owoców z żółtkami, lemoniada, coca-cola, pepsi-cola

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 34 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

*Załącznik nr 6*

### **Wymagane założenia diety bogato białkowej**

### **DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

*Dieta ta ma zastosowanie przy:*

- Wyniszczeniu organizmu,
- Oparzeniu, zranieniu,
- Chorobach przebiegających z gorączką,
- Nerczy, cy,
- Wrzodziejącym zapaleniu jelita ,
- Zapaleniu miększu wątroby,
- Nadczynności gruczołu tarczycowego,
- Zespole złego wchłaniania,
- W stanach pooperacyjnych,
- W niedokrwistości,
- W okresie rekonwalescencji

### **Zadania diety:**

- Zadaniem diety bogato białkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej.
- Dostarczenie odpowiedniej ilości węglowodanów i tłuszczu. Dostarczenie białka w pożywieniu spełnia swoje zadanie wówczas, gdy wartość energetyczna diety jest dostateczna w przeciwnym razie białko zostaje wykorzystane jako materiał energetyczny i zwiększenie tego składnika w diecie jest niecelowe.
- Podstawowymi źródłami białka o dużej wartości biologicznej są: chude mięso wołowe, kurczaki i indyk bez skórki, wędliny drobiowe, wołowe, chude wieprzowe, ryby, mleko i jego przetwory, suche nasiona roślin strączkowych ( fasola, soczewica, soja, bób).
- Dieta bogato białkowa jest to zmodyfikowana dieta podstawowa lub lekkostrawna w zależności od stanu zdrowia pacjenta, o zwiększonej zawartości białka w stosunku do zalecanych norm żywienia, stosowanych do wieku pacjenta, przy odpowiedniej zawartości węglowodanów od 45%-57% dziennego zapotrzebowania energetycznego.
- W diecie co najmniej ½ -2/3 ogólnej ilości białka w całodiennej racji pokarmowej pochodzi z produktów zwierzęcych jednocześnie o małej zawartości tłuszczów, a 1/3 z produktów roślinnych.
- Zapotrzebowanie energetyczne w diecie bogato białkowej jest właściwe dla wieku i aktywności chorego.
- W celu lepszego wykorzystania białka przez organizm (zwłaszcza u chorych



Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 35 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

z zaburzeniami metabolicznymi) całodobową rację dzieli się na 3 posiłki w przypadku dorosłych. Dzieci otrzymują 3 posiłki duże i 2 małe, II śniadanie i podwieczorek.

- Stosuje się technologie przygotowania potraw białkowych: gotowanie, pieczenie w pergaminie lub folii.  
Udział tłuszczów w diecie wynosi 25-30% energii. W niektórych schorzeniach wątroby, nerek, tłuszcz ogranicza się.
- Węglowodany stanowią około 48% energii.
- Składniki mineralne – w niektórych stanach chorobowych zachodzi potrzeba zwiększania żelaza, magnezu lub zmniejszenie ilości sodu. W przypadku ograniczenia sodu eliminuje się lub ogranicza się: sól kuchenną, wędliny, ser żółty, warzywa kwaszone i konserwowane.
- Dieta wysokobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej a jeżeli nie ma przeciwwskazań może być realizowana jako dieta podstawowa.
- Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy dla chorych z dietą bogato białkową jest realizowane na poziomie 2200 kcal do 2300 kcal na dobę.

#### Produkty stosowane i nie stosowane w diecie łatwo strawnej wysokobiałkowej

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe/czasem pieczywo typu Graham w ograniczonej ilości/, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie,/croissant/ grube kasze; pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany, jogurty naturalne i owocowe, kefir, maślanka	Przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznic	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, kurczaki, indyki/mięso z piersi bez skóry/, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości. Ryby chude: dorsz, mintaj, morszczuk, ryby tłuste w ograniczeniu ilości/jeśli są dobrze tolerowane. Wędliny chude: szynka, polędwica /wieprzowe i drobiowe/, chuda kiełbasa szynkowa lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości.	Mięsa tłuste; baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby, tłuste jeśli są źle tolerowane. Wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne; sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy, barani, margaryny twarde

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 36 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

	z oliwek, kukurydziany, wysokogatunkowe w ograniczonej ilości.	
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemianki smażone, placki, ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, seler, pietruszka, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek; na surowo: sałata zielona, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem.	Wszystkie odmiany kapusty/ czasem dopuszcza się niewielkiej dodatek kapusty włoskiej, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki i kukurydza/ również z puszki/, warzywa z zasmażkami, konsekrowane octem.
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek-jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku.	Wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy.
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica.
Cukier i słodycze	Cukier/ dozwolony ale nie preferowany/, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru; kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy.
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, tymianek, majeranek, bazyli, lubczyk, rozmaryn, goździki, ewentualnie cynamon.	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle.
Używki	Herbata, kakao, kawa/ o ile nie ma przeciwwskazań.	Alkohol, mocne kakao, mocna kawa.

**Produkty stosowane i nie stosowane w diecie łatwo strawnej wysokobiałkowej**

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Dodatki do pieczywa	Masło, miód, dżemy, sery twarogowe, mięso, chuda szynka, połówka gotowana, ryby wędzone, pasty twarogowe, pasty mięsne, pasty, twarogowo-warzywne, pasty mięsno-warzywne, pasty rybne wykonane dozwolonych produktów i dozwolonymi technikami kulinarnymi.	Tłuste sery, tłuste wędliny, konserwy rybne i mięsne, smalec, boczek.

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno- Reumatologicznych z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA <i>ISO 9001-2008</i> QP- OD1/2	Strona 37 z 37
		WYDANIE: I
DIETY STOSOWANE W SZPITALU W POKOJU		DATA OBOWIĄZYWANIA 2014-01-01

Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; przetarte zupy owoce, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych jarzyn, zupa ziemniaczana, (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych – o ile nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną z mąki i wody, na mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła.	Kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochowa, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy z proszku.
Dodatki do zup	Grzanki, bułki, kasze drobne, makaron drobny – nitki, ziemniaki, lane ciasto, pianki.	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki pulpety, suflety, budynie.	Smażone; kotlety z kaszy, kluski.
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane ciasto, leniwe pierogi z małym dodatkiem masła.	Smażone; kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki.
Sosy	O smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance, koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy; sosy, owocowe ze słodką śmietanką.	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości.
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galaretkce lub w kremie z budyniem i kisiem; biszkopty; czerstwe ciasto drożdżowe.	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta francuskie, piaskowe, kruche.
Napoje	Herbata, kawa (o ile ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe.	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe.