

Procedura OD 1.1	DIETY OBOWIĄZUJĄCE W WSP	Wydanie nr : 1	Nr komórki: 30
		Data wydania: 13.06.2017r.	Z-ca Dyrektora ds. Pielęgniarstwa

1. CEL PROCEDURY

Celem procedury jest prawidłowe żywienie pacjentów zgodnie z normami żywieniowymi, a także ujednoczenie nomenklatury oraz określenie rodzaju zasad sporządzania dostępnych diet.

2. PRZEDMIOT PROCEDURY

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

3. ZAKRES STOSOWANIA

Postanowienia zawarte w niniejszej procedurze obowiązują personel medyczny szpitala i pracowników Działu Żywienia.

4. TERMINOLOGIA

Dieta - 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.

5. ODPOWIEDZIALNOŚĆ I UPRAWNIENIA

Odpowiedzialność za realizację procedury - Z-ca Dyrektora ds. Pielęgniarstwa, Kierownik Działu Żywienia.

6. SPOSÓB POSTĘPOWANIA

6.1. W szpitalu występują różne rodzaje diet w zależności od jednostek chorobowych i stanów pacjentów.

6.2. Prawidłowe żywienie opiera się na kilku zasadach które stanowią wytyczną dla całego personelu pracującego w kuchni jak i na oddziałach. Należą do nich:

- zakup wysokiej jakości produktów spożywczych do przyrządzenia posiłków (świeżość i sezonowość),

- higieniczny i staranny sposób wykonywania potraw, uwzględniając ich różnorodność i częstotliwość,
 - regularne wydawanie posiłków, odpowiednia temperatura potrawy i prawidłowy sposób podania,
 - stała kontrola i monitorowanie potraw wychodzących z kuchni w celu uzyskania jak najlepszego produktu dla chorego aby poprawić stan jego zdrowia.
- 6.3. Wszystkie posiłki powinny być codziennie przyrządzane ze świeżych produktów, na bieżąco zamawianych oraz uwzględniać wszystkie założenia diety przynależnej do pacjenta. Ze względu na specyfikę pacjentów, potrawy nie mogą być zbyt ciężkostrawne i intensywnie doprawione.
- 6.4. W szpitalu obowiązuje od 3 do 5 posiłków na dobę w zależności od zaleceń lekarza. Dzieci oraz niektóre diety mają ustaloną stałą ilość posiłków - 5 na dobę.
- 6.5. Za przygotowanie i wykonanie diet w szpitalu odpowiedzialny jest Dział Żywienia w skład którego wchodzi: kierownik działu żywienia, dietetyczki, kucharki, pomoce kuchenne, magazynier.
- 6.6. Za dystrybucję posiłków z kuchni centralnej na oddziały, rozłożenie ich na oddziałach i podanie pacjentowi odpowiedzialna jest firma zewnętrzna.
- 6.7. Nadzór nad rozłożeniem i podaniem posiłków pacjentowi pełnią pielęgniarki/pielęgniarze oddziału.
- 6.8. Na oddziałach wywieszono *Wykaz substancji lub produktów powodujących alergie lub reakcje nietolerancji* (zał. nr.1).

W ramach terapii żywieniowej szpital zapewnia następujące rodzaje diet:

DIETA I - dieta podstawowa

DIETA II - dieta lekkostrawna

DIETA III - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – cukrzycowa

DIETA IV - dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu – wątrobowa, trzustkowa

DIETA V - dieta lekkostrawna wysokobiałkowa

DIETA VI - dieta lekkostrawna niskobiałkowa

DIETA VII – dieta bogatoresztkowa

DIETA VIII – dieta redukcyjna – niskokaloryczna

DIETA IX- dieta bezglutenowa

DIETA X – dieta o zmiennej konsystencji – papkowata

DIETA XI – dieta o zmiennej konsystencji – żywienie przez sondę

DIETA XII- dieta wysokokaloryczna

DIETA XIII– dieta wegetariańska.

DIETA I - dieta podstawowa:

Dieta podstawowa stosowana jest u wszystkich pacjentów przebywających w szpitalu, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. zapewnić pacjentowi odpowiednią ilość energii wraz z uzupełnieniem niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Wartość energetyczna całodziennej racji pokarmowej przy braku aktywności fizycznej wynosi od 2200 – do 3000kcal.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety podstawowej

Energia 2200-3000kcal	2600kcal (dieta wyjściowa)
Białko 73- 103g	93g
Tłuszcze 66- 97g	87g
Węglowodany ogółem– 278-434g	359g

Udział energii z całodziennej racji pokarmowej 2600 kcal wynosi:

Białko 15%

Tłuszcz 30%

Węglowodany 55%

Założenia diety podstawowej:

Dozwolone są wszystkie produkty i potrawy. Różnorodność i wysoka jakość produktu daje lepszą możliwość zapewnienia pacjentowi, dostarczenia niezbędnych składników odżywczych. Ze względu na miejsce jakim jest szpital należy ograniczać potrawy ciężkostrawne (ograniczona aktywność fizyczna, leżący tryb) lecz z nich nie rezygnować. Dopuszczalne są wszystkie techniki sporządzania potraw :
- gotowanie, duszenie, smażenie, pieczenie.

Każdy posiłek w diecie podstawowej powinien być pełnowartościowy i urozmaicony (prawidłowe i atrakcyjne zestawienie produktów). Podawany o stałych porach dnia, o prawidłowej temperaturze oraz w prawidłowy sposób, przez osoby do tego wyznaczone.

Produkty i potrawy zalecane w diecie ogólnej:

Produkty zbożowe : wszystkie rodzaje pieczywa, mąki, kasze, makarony, ryż.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł., sery twarogowe, sery topione, twarde, serki homogenizowane, jogurty, kefiry (dobór w zależności od jednostki chorobowej).

Jaja: jajka gotowane na miękko, na twardo, omlety, pasty, jajecznica.

Mięso, wędliny i ryby: wszystkie rodzaje (dobór w zależności od jednostki chorobowej).

Tłuszcze: masło, masło roślinne, margaryna, smalec, słonina, śmietana, olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.

Warzywa: wszystkie rodzaje, gotowane, duszone, na surowo, uwzględniając strączkowe suche.

Owoce: wszystkie rodzaje, na surowo, gotowane.

Przyprawy i cukier: dozwolone wszystkie przyprawy i zioła.

Słodycze i przetwory cukiernicze: wszystkie dopuszczalne (jeżeli nie ma przeciwwskazań).

DIETA II - dieta lekkostrawna:

Dieta lekkostrawna stosowana jest m.in. przy chorobach żołądka, jelit, w osłabieniu organizmu, dla osób starszych oraz na zlecenie lekarza. Jest to modyfikacja diety podstawowej. Pacjenci na tej diecie mają większe ograniczenia jak na żywieniu podstawowym. Wyklucza się tu wszystkie produkty i potrawy trudno strawne, zawierające dużo błonnika, wzdymające i bogate w tłuszcze. Żywnienie na tej diecie opiera się głównie na 3 podstawowych posiłkach (śniadanie, obiad, kolacja), chyba że lekarz zleci dodatkowe posiłki.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety lekkostrawnej

Energia 2000-2400 kcal	2400 kcal (dieta wyjściowa)
Białko 82-93g	93g
Tłuszcze 64-78g	78g
Węglowodany 275-330g	330g

Udział energii z całodzienniej racji pokarmowej 2400 kcal wynosi :

Białko 16%

Tłuszcz 29%

Węglowodany 55%

Założenia diety lekkostrawnej:

Do sporządzenia potraw stosuje się takie techniki kulinarne jak gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie . W diecie tej wyklucza się smażenia, w celu uniknięcia dużej ilości tłuszczu, produktów bogatych w błonnik i wzdymających. Potrawy dla pacjentów muszą być lekko doprawione o prawidłowej temperaturze aby nie podrażniać układu trawiennego.

Produkty i potrawy zalecane w diecie lekkostrawnej:

Pieczywo – pszenne, bułka wrocławska, sucharki, pieczywo jasne.

Produkty zbożowe: kasza manna, kasza jęczmienna, kasza kukurydziana, ryż, makaron, płatki owsiane, jęczmienne.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł, jogurty, serki homogenizowane, kefir, maślanki, twarogi, serki twarogowe.

Jaja: gotowane na miękko, jajecznicza na parze.

Mięso, wędliny, ryby: chude gatunki jak wołowina, kurczaki, indyk, pulpety, potrawka, rolady, mięso gotowane mielone, wędliny chude, drobiowe, parówki w ograniczonej ilości, ryby – chude w postaci gotowanej, pulpety, rolada rybna.

Tłuszcze – masło, masło roślinne, margaryna palma, słodka śmietanka, oleje roślinne,

warzywa – marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, szpinak, cukinia, dynia, buraki, ziemniaki, koper, pietruszka zielona, sałata zielona, kapusta pekińska , kapusta włoska (parzona), pomidor, najlepiej gotowane , gotowane na parze, w postaci surowej. Wszystkie suche strączkowe jak groch, fasola , bób, soczewica zabronione.

Owoce- jabłka, truskawki, maliny, morele, brzoskwinie, pomarańcze, mandarynki, banany, arbuzy, melon, wszystkie dojrzałe. Wykluczyć należy gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, owoce suszone i orzechy.

Przyprawy i cukier: łagodne w ograniczonych ilościach- sól, cukier, zioła, pieprz ziołowy, sok z cytryny, miód, dżemy.

Słodycze i przetwory cukiernicze: biszkopty , ciasto biszkoptowe, ciastka bez czekolady, herbatniki, wafelki b/czekolady, kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy.

DIETA III - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – cukrzycowa:

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów chorych na cukrzycę, lub na wskazanie lekarza. Ma ona na celu uzyskanie u chorego prawidłowego poziomu cukru we krwi, przeciwdziałać powikłaniom cukrzycowym i

wspomóc przy leczeniu pacjenta. Powinna być układana indywidualnie uwzględniając wiek, wagę, wzrost i stan pacjenta po przyjęciu do szpitala.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety cukrzycowej :

Energia 1200 – 2600 kcal	2200 kcal (dieta wyjściowa)
Białko 70-117 g	95g
Tłuszcze 33-72g	62g
Węglowodany 158 - 370g	315g

Udział energii z całodzienniej racji pokarmowej 2200 kcal wynosi:

Białko 17%
Tłuszcz 26%
Węglowodany 57%

Założenia diety cukrzycowej:

To przede wszystkim utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi pacjenta , zapobieganie powikłaniom tej choroby oraz zapewnienie prawidłowego stanu psychicznego pacjenta. Dieta powinna być jak najbardziej zbliżona do żywienia człowieka zdrowego. Główna modyfikacja to ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrów), zmniejszenie ilości tłuszczów w potrawach. W chorobie tej istotne jest by posiłki były kontrolowane i odpowiednio rozłożone w czasie przez pacjenta. Dopuszczalne są takie techniki przyrządzania potraw jak gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie w małej ilości wody. Zaleca się spożywanie dużej ilości surowych warzyw i wskazanej ilości owoców .

Produkty i potrawy zalecane w diecie cukrzycowej:

Pieczywo: pieczywo razowe, mieszane, graham.

Produkty zbożowe: ryż , makaron, kasze jęczmienna, pęczak, gryczana, płatki owsiane, kukurydziane, mąka pszenna, żytnia.

Mleko i jego przetwory : mleko 2% tł., sery białe twarogowe, jogurty, kefir, serki homogenizowane, maślanka.

Jaja: jaja na miękko, białka jaja, jako dodatek do zup i potraw.

Mięso i wędliny: chude gatunki, kurczak, indyk, wołowina, cielęcina, wędliny drobiowe, polędwica, szynka,

Ryby: dorsz, mintaj, morszczuk, flądra, tuńczyk.

Tłuszcze: masło, masło roślinne, olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, sojowy, kukurydziany.

Wszystkie tłuszcze najlepiej ograniczyć.

Owoce: świeże i mrożone, w ograniczonych ilościach : arbuz, mango, banan, ananas, winogrona.

Warzywa: świeże i mrożone, marchew , pietruszka, seler, brokuły, kalafior, buraki, por, pomidory, sałata zielona, szpinak, rzodkiewka, ogórek, cebula, najśłodsze warzywa to: buraki, marchew, brukselka (gotowane).

Napoje i cukier: woda mineralna, herbata owocowa, zielona, czarna, kawa , niskosłodzone kompoty owocowe. Wszystkie gorące i zimne napoje - niesłodzone.

Cukier i wyroby cukiernicze należy wyeliminować, desery – kisiel bez cukru, budyń bez cukru, musy owocowe bez cukru, ciasto bez cukru, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe.

DIETA IV - dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu – wątrobowa, trzustkowa:

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, cierpiących na schorzenia trzustki, pęcherzyka i dróg żółciowych, cierpiących z powodu wrzodów oraz na zlecenie lekarza. Ma ona dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych z ograniczeniem tłuszczu do 45-50g/24h.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety z ograniczeniem tłuszczu:

Energia	2200 kcal (dieta wyjściowa)
Białko	95g
Tłuszcze	45g
Węglowodany	356g

Udział energii z całodziennej racji pokarmowej 2200 kcal wynosi:

Białko	18%
Tłuszcz	18%
Węglowodany	64%

Założenia diety z ograniczeniem tłuszczu:

Tłuszcze które w tej diecie są dozwolone to przede wszystkim roślinne, a wyklucza się tłuszcze zwierzęce jak smalec, słonina. Jest ona oparta na produktach łatwostrawnych, nie wzdymających, z mniejszą ilością błonnika.

Pacjent powinien dostawać posiłki urozmaicone, w małych ilościach, kilka razy na dobę (w zależności od zaleceń lekarza). Techniki kulinarne dopuszczalne w tej diecie to głównie gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie w ograniczonej ilości.

Produkty i potrawy zalecane w diecie z ograniczeniem tłuszczów :

Pieczywo- jasne, pszenne, bułki wrocławskie, kajzerki, sucharki.

Produkty zbożowe: mąka pszenna, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, ryż, makaron, płatki owsiane, jęczmienne, kukurydziane.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł, sery twarogowe chude, serki homogenizowane chude.

Jaja: białko jaja.

Mięso, wędliny i ryby: chude gatunki, kurczak, indyk, wołowina, cielęcina, chudy schab, wędliny drobiowe, polędwica, szynka, ryby to dorsz, mintaj, morszczuk, flądra, tuńczyk.

Tłuszcze: w ograniczonej ilości, masło, masło roślinne, olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.

Owoce: dobrze dojrzałe, gotowane, duszone: jabłka, truskawki, pomarańcza, mandarynki, brzoskwinie, morele, maliny, jako soki, przeciery, musy.

Warzywa: gotowane, w ograniczonej ilości na surowo, marchew, buraki, kalafior, seler, pietruszka, dynia, szpinak, fasolka szparagowa, groszek zielony (w ograniczonych ilościach), sałata zielona, pomidor (najlepiej bez skórki).

Napoje i cukier: cukier dozwolony w ograniczonych ilościach, miód, dżemy, biszkopty, ciastka bez czekolady, galaretki owocowe, budyń, kisiel, herbata, kawa, kompoty z dozwolonych owoców, woda mineralna.

DIETA V - dieta lekkostrawna wysokobiałkowa:

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów szczególnie wyniszczonych, z silnymi oparzeniami oraz zranieniami, w chorobach przebiegających z gorączką. Planowana jest dla rekonwalescentów po przebytych chorobach, jak również w chorobach nowotworowych (po i w trakcie leczenia) jak również na zlecenie lekarza.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety wysokobiałkowej:

Energia	2200 kcal (dieta wyjściowa)
Białko	120g
Tłuszcze	73g
Węglowodany	318g

Udział energii z całodzienniej racji pokarmowej 2200 kcal wynosi:

Białko 20%

Tłuszcz 27%

Węglowodany 53%

Założenia diety lekkostrawnej wysokobiałkowej:

Ma ona dostarczać choremu odpowiednią ilość odżywczego białka zwierzęcego i roślinnego z przewagą zwierzęcego jak mleko, jaja, mięso i ryby. Zakłada się że pacjent na tej diecie powinien spożywać 1,5-2 g białka na 1 kg należnej masy ciała na 24h. Posiłki powinny być urozmaicone i zwiększona ich częstotliwość od 4 do 5 na dobę. Techniki kulinarne dopuszczalne w tej diecie to głównie gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie w ograniczonej ilości, rozdrabnianie, przecieranie (najczęściej w przypadku osób starszych).

Produkty i potrawy zalecane w diecie lekkostrawnej wysokobiałkowej:

Pieczywo – pszenne, bułka wrocławska, sucharki, pieczywo jasne.

Produkty zbożowe: kasza manna, kasza jęczmienna, kasza kukurydziana, ryż, makaron, płatki owsiane, jęczmienne.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł, jogurty, serki homogenizowane, kefir, maślanki, twarogi, serki twarogowe.

Jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze, jako dodatek do zup.

Mięso, wędliny, ryby: chude gatunki jak wołowina, kurczaki, indyk, pulpety, potrawka, rolady, mięso gotowane mielone, wędliny chude, drobiowe, parówki w ograniczonej ilości, ryby – chude w postaci gotowanej, pulpety, rolada rybna.

Tłuszcze – masło, masło roślinne, margaryna palma, słodka śmietanka, oleje roślinne.

Warzywa – marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, szpinak, cukinia, dynia, buraki, ziemniaki, koper, pietruszka zielona, sałata zielona, kapusta pekińska, kapusta włoska (parzona), pomidor, najlepiej gotowane, gotowane na parze, w postaci surowej. Wszystkie suche strączkowe jak groch, fasola, bób, soczewica zabronione.

Owoce- jabłka, truskawki, maliny, morele, brzoskwinie, pomarańcze, mandarynki, banany, arbuz, melon, wszystkie dojrzałe. Wykluczyć należy gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, owoce suszone i orzechy.

Przyprawy i cukier: łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, zioła, pieprz ziołowy, sok z cytryny, miód, dżemy.

Słodycze i przetwory cukiernicze: biszkopty , ciasto biszkoptowe, ciastka bez czekolady, herbatniki, wafelki b/czekolady, kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy.

DIETA VI - dieta lekkostrawna niskobiałkowa:

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów głównie w przypadkach niewydolności wątroby i nerek jak również na wskazanie lekarza.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety niskobiałkowej:

Energia	2200 kcal (dieta wyjściowa)
Białko	50g
Tłuszcze	77g
Węglowodany	355g

Udział energii z całodzienniej racji pokarmowej 2200 kcal wynosi:

- Białko 9%
- Tłuszcz 30%
- Węglowodany 61%

Założenia diety lekkostrawnej niskobiałkowej:

Zadaniem jej jest utrzymanie dobrego stanu pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin przy ograniczeniu białka do 50g na dobę. Techniki kulinarne dopuszczalne w tej diecie to głównie gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie w ograniczonej ilości, rozdrabnianie. Ze względu na rygorystyczne ograniczenie białka należy zwrócić uwagę na urozmaicenie podawanych potraw pacjentowi.

Produkty i potrawy zalecane w diecie lekkostrawnej niskobiałkowej:

Produkty zbożowe: pieczywo niskobiałkowe, bezglutenowe, jasne (jeśli występuje w racji pokarmowej), mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, ryż, makaron bezglutenowy.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł. , serki homogenizowane, serki twarogowe (wg racji pokarmowej lub jako zamiennik).

Jaja: gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jako dodatek do zup (w ograniczonych ilościach wg dziennej racji pokarmowej).

Mięso, wędliny, ryby: chude gatunki jak wołowina, kurczaki, indyk, wędliny chude, drobiowe, ryby – chude w postaci gotowanej (w ograniczonych ilościach jako zamiennik lub wg dziennej racji pokarmowej).

Tłuszcze –masło roślinne, margaryna palma, olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.

Warzywa – marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, szpinak, cukinia, dynia, buraki, ziemniaki, koper, pietruszka zielona, sałata zielona, kapusta pekińska , kapusta włoska (parzona), pomidor, najlepiej

gotowane , gotowane na parze, w postaci surowej. Wszystkie suche strączkowe jak groch, fasola , bób, soczewica zabronione.

Owoce- jabłka, truskawki, maliny, morele, brzoskwinie, pomarańcze, mandarynki, banany, arbuz, melon, wszystkie dojrzałe. Wykluczyć należy gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, owoce suszone i orzechy. Przyprawy i cukier: łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, zioła, pieprz ziołowy, sok z cytryny, miód, dżemy.

Słodycze i przetwory cukiernicze: kisiele, galaretki owocowe, musy, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, wyroby cukiernicze niskobiałkowe.

DIETA VII – dieta bogatoresztkowa:

Przeznaczona jest dla pacjentów cierpiących na zaparcia różnego pochodzenia, oraz na wskazanie lekarza.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety bogatoresztkowej:

Energia	2600 kcal (dieta wyjściowa)
Białko	92g
Tłuszcze	82g
Węglowodany	376g

Udział energii z całodzienniej racji pokarmowej 2600 kcal wynosi:

Białko	14%
Tłuszcz	28%
Węglowodany	58%

Założenia diety bogatoresztkowej:

Zadaniem jej jest uregulowanie czynności wydalania kału przez pacjenta i unormowanie pracy jelit. Planowane posiłki powinny być wzbogacone błonnikiem, zwiększając ich częstotliwość nawet do 5 na dobę. Zaleca się przyjmowanie większej ilości płynów (picie wody między posiłkami) oraz spożywanie jak największej ilości surowych warzyw i owoców (w zależności od schorzenia). Dozwolone są wszystkie techniki kulinarne : smażenie, duszenie, gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie.

Produkty i potrawy zalecane w diecie bogatoresztkowej:

Produkty zbożowe: pieczywo pełnoziarniste, mieszane, razowe, grube kasze, gryczana, jęczmienna, pęczak, otręby, płatki owsiane, kukurydziane, jęczmienne, ryż , makarony pełnoziarniste.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł, maślanka, jogurt naturalny, kefir, mleko acidofilne, sery twarogowe.

Jaja: w każdej postaci, najlepiej na miękko.

Mięso, wędliny i ryby: wszystkie gatunki (w zależności od schorzenia).

Tłuszcze: masło, masło roślinne, oleje słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek.

Warzywa: wszystkie rodzaje, surowe, gotowane, przecierane, gotowane na parze.

Owoce: wszystkie rodzaje, dojrzałe, surowe, gotowane, suszone, przecierane.

Przyprawy i cukier: przyprawy łagodne, koper, kminek, cynamon, pieprz ziołowy, majeranek, cukier w ograniczonych ilościach.

Słodycze i wyroby cukiernicze: w ograniczonych ilościach.

DIETA VIII – dieta redukcyjna – niskokaloryczna:

Przeznaczona jest dla pacjentów z otyłością (różne typy), nadwagą, mających problemy z utrzymaniem stałej masy ciała, na zlecenie lekarza.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety redukcyjnej:

Energia	1000 kcal (dieta wyjściowa)
Białko	72g
Tłuszcze	30g
Węglowodany	114g

Udział energii z całodzienniej racji pokarmowej 1000 kcal wynosi:

Białko	28%
Tłuszcz	27%
Węglowodany	45%

Założenia diety redukcyjnej:

Ma ona na celu zmniejszenie masy ciała pacjenta poprzez ograniczenie w posiłkach tłuszczu i węglowodanów prostych. Potrawy powinny być urozmaicone i ze zwiększoną częstotliwością (4-5) ale za to mniejsze objętościowo. Jest to dieta głównie lekkostrawna, gdzie stosuje się przede wszystkim takie techniki kulinarne jak gotowanie (w małej ilości wody), gotowanie na parze, pieczenie w folii, zalecane jest spożywanie wielu produktów na surowo (jak warzywa i owoce). W zależności od potrzeb pacjenta i zlecenia lekarza, dieta ta może ulegać różnym modyfikacjom.

Produkty i potrawy zalecane w diecie redukcyjnej:

Produkty zbożowe: pieczywo jasne, czerstwe, razowe, żytnie, graham (jeżeli nie ma przeciwwskazań), pieczywo chrupkie, kasza jęczmienna, gryczana, ryż, makaron pełnoziarnisty, kasza manna, kukurydziana.
Mleko i jego przetwory: mleko max. do 2% tł, maślanka, jogurt naturalny, kefir, mleko acidofilne, sery twarogowe.

Jaja: w każdej postaci, najlepiej na miękko.

Mięso, wędliny i ryby: mięso chude: wołowina, cielęcina, wieprzowina w ograniczonej ilości, kurczak, indyk, ryby chude: dorsz, leszcz, sola, wędliny chude: szynka, polędwica, filet drobiowy.

Tłuszcze: masło (w ograniczonych ilościach), masło roślinne (w ograniczonych ilościach), oleje słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek.

Warzywa: wszystkie rodzaje, surowe, gotowane, przecierane, gotowane na parze, strączkowe suche: w minimalnych ilościach.

Owoce: wszystkie rodzaje, dojrzałe, surowe, gotowane, suszone, przecierane.

Przyprawy i cukier: przyprawy łagodne, koper, kminek, cynamon, pieprz ziołowy, majeranek, cukier w śladowych ilościach.

Słodycze i wyroby cukiernicze: przeciwwskazane.

Pacjent na diecie redukcyjnej powinien przyjmować dużo płynów jak woda mineralna niegazowana, różne rodzaje herbat - niesłodzone.

DIETA IX- dieta bezglutenowa:

Przeznaczona jest dla pacjentów z nietolerancją glutenu, w chorobie trzewnej, na zlecenie lekarza

Założenia diety bezglutenowej:

Jest to dieta eliminacyjna. Posiłki dla pacjentów przygotowywane są indywidualnie, z produktów dozwolonych w tej diecie. Przeciwwskazane jest podawanie pacjentowi potraw zawierających żyto, pszenicę, jęczmień i owies. Planowane posiłki są urozmaicone, kilka razy dziennie. Dieta ta opiera się na diecie lekkostrawnej, dozwolone techniki kulinarne to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie.

Produkty i potrawy zalecane w diecie bezglutenowej:

Produkty zbożowe : mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, ryż, makarony bezglutenowe, pieczywo bezglutenowe, płatki kukurydziane, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.

Mleko i produkty mleczne : mleko 2% tł, jogurty naturalne, serki homogenizowane, kefiry, maślanki, twarogi, serki twarogowe.

Jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze.

Mięso, wędliny, ryby: chude gatunki jak wołowina, kurczaki, indyk, pulpety z mąką ziemniaczaną, potrawka bezglutenowa, rolady z mąką ziemniaczaną, mięso gotowane mielone, wędliny chude, drobiowe, ryby – chude w postaci gotowanej, pulpety rybne z mąką ziemniaczaną, pasty z ryby gotowanej.

Tłuszcze : masło, masło roślinne, margaryna palma, oleje roślinne.

Warzywa : marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, szpinak, cukinia, dynia, buraki, ziemniaki, koper, pietruszka zielona, sałata zielona, kapusta pekińska , kapusta włoska (parzona), pomidor, najlepiej gotowane , gotowane na parze, w postaci surowej. Wszystkie suche strączkowe jak groch, fasola , bób, soczewica zabronione.

owoce- jabłka, truskawki, maliny, morele, brzoskwinie, pomarańcze, mandarynki, banany, arbuz, melon, wszystkie dojrzałe. Wykluczyć należy gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, owoce suszone i orzechy.

Przyprawy i cukier: łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, zioła, pieprz ziołowy, sok z cytryny, miód, dżemy bez dodatku glutenu.

Słodycze i przetwory cukiernicze: kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy, wyroby cukiernicze bezglutenowe (wafelki, ciastka).

DIETA X – dieta o zmiennej konsystencji – papkowata:

Przeznaczona jest dla pacjentów mających problem z gryzieniem, u osób starszych jak również w różnych schorzeniach jamy ustnej. Stosowana jest także w trakcie rekonwalescencji , na zlecenie lekarza.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety papkowej:

Energia 2000-2400 kcal	2400 kcal (dieta wyjściowa)
Białko 82-93g	93g
Tłuszcze 64-78g	78g
Węglowodany 275-330g	330g

Udział energii z całodzienniej racji pokarmowej 2400 kcal wynosi :

Białko 16%

Tłuszcz 29%

Węglowodany 55%

Założenia diety papkowej:

Jest to dieta o konsystencji papki, opierająca się na założeniach diety lekkostrawnej. Pacjent na tej diecie, powinien spożywać posiłki powoli i dokładnie, przyjmując odpowiednią ilość płynów. Techniki kulinarne stosowane w tej diecie to przede wszystkim gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie. Wszystkie posiłki muszą być w postaci puree, zmielonej, rozdrobnionej bądź zmiksowanej, tak by pacjent nie miał problemu z ich przyjęciem.

Produkty i potrawy zalecane w diecie papkowej:

Pieczywo : jasne, pszenne, bułki bez skórki, moczone w zupie bądź napoju

produkty zbożowe: kasza manna, kasza jęczmienna, kasza kukurydziana, ryż, makaron, płatki owsiane, jęczmienne, dobrze ugotowane, rozdrobnione.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł, jogurty, serki homogenizowane, kefiry, maślanki, twarogi, serki twarogowe.

Jaja: gotowane na miękko, jajecznicza na parze

mięso, wędliny, ryby: chude gatunki jak wołowina, kurczaki, indyk, pulpety, potrawka, rolady, mięso gotowane mielone, wędliny chude, drobiowe (zmielone) , ryby – chude w postaci gotowanej, pulpety, rolada rybna.

Tłuszcze – masło, masło roślinne, margaryna palma, słodka śmietanka, oleje roślinne.

Warzywa: marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, szpinak, cukinia, dynia, buraki, ziemniaki, koper, pietruszka zielona, pomidor b/skórki , najlepiej gotowane , gotowane na parze, w postaci rozdrobnionej. Wszystkie suche strączkowe jak groch, fasola , bób, soczewica zabronione.

Owoce: jabłka, truskawki, maliny, morele, brzoskwinie, pomarańcze, mandarynki, banany, arbuz, melon, wszystkie dojrzałe, gotowane, starte. Wykluczyć należy gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, owoce suszone i orzechy.

Przyprawy i cukier: łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, zioła, pieprz ziołowy, sok z cytryny, miód, dżemy.

Słodycze i przetwory cukiernicze: biszkopty , ciasto biszkoptowe, chrupki kukurydziane moczone w napoju, kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy.

DIETA XI – dieta o zmiennej konsystencji – żywienie przez sondę:

Przeznaczona jest dla pacjentów mających problemy z przyjmowaniem posiłków, w niektórych schorzeniach jamy ustnej, pacjentów nieprzytomnych, lub na wskazanie lekarza.

Założenia diety żywienia przez sondę:

Sonda musi być indywidualnie dobrana do pacjenta. Posiłki muszą być przygotowywane z produktów nie wzdymających, lekkostrawnych, nie powodujących wymiotów i biegunek. Całodzienna racja pokarmowa rozłożona jest od 3 do 5 posiłków na dobę. Za dietę wyjściową zakłada się 2000 kcal, gdzie 1 ml pożywienia dostarcza 1kcal, czyli całodobowa racja pokarmowa ma objętość 2 litrów (w zależności od

potrzeb pacjenta kaloryczność posiłków ulega modyfikacji). W zależności od wskazań lekarza podaje się choremu od 1800 do 2400kcal na dobę.

Schemat żywienia przez sondę:

I śniadanie: zupa mleczna zmiksowana z dodatkiem węglowodanowym, białkowym i tłuszczem , herbata

Obiad: zupa jak dieta lekkostrawna (jeżeli nie ma przeciwwskazań) zmiksowana z mięsem lub innym dodatkiem białkowym, napój bądź herbata

Kolacja: zupa lekkostrawna zmiksowana z dodatkiem białkowym , herbata

II śniadania i podwieczorki : dobierane w zależności od wskazań lekarza i zapotrzebowania pacjenta. Bazują głównie na mleku i dodatkach : mleko zmiksowane z biszkoptami, sok owocowy , kisiel zmiksowany z chrupkami, jogurt.

DIETA XII- dieta wysokokaloryczna:

Przeznaczona jest dla pacjentów głównie z zaburzeniami psychicznymi jak depresja, bulimia , jadłowstręt psychiczny (w odpowiedniej fazie leczenia), podczas rekonwalescencji, w chorobach nowotworowych czy mukowiscydozie.

Średnia wartość energetyczna i odżywcza diety wysokokalorycznej:

Energia	3000 kcal (dieta wyjściowa)
Białko	103g
Tłuszcze	97g
Węglowodany	434g

Udział energii z całodiennej racji pokarmowej 3000 kcal wynosi :

Białko	13%
Tłuszcz	29%
Węglowodany	58%

Założenia diety wysokokalorycznej:

Oparta jest na produktach o podwyższonej kaloryczności. Pacjent otrzymuje posiłki do 5 na dobę, uwzględniając I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacje. Potrawy bazują na diecie podstawowej, bez ograniczeń dostępnych produktów (chyba że są przeciwwskazania). Dopuszczalne techniki kulinarne to: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w tradycyjny sposób, pieczenie w folii, duszenie, smażenie, obsmażanie.

Produkty i potrawy zalecane w diecie wysokokalorycznej:

Produkty zbożowe : pieczywo jasne, pszenne, bułki, sucharki, ryż, makarony, kasza manna, jęczmienna, gryczana, kukurydziana, płatki wszystkie rodzaje.

Mleko i jego przetwory: mleko 2% tł, 3,2% tł, mleko w proszku pełnotłuste jako dodatek do potraw, sery twarogowe, sery topione, twarde, serki homogenizowane, jogurty, kefiry (dobór w zależności od jednostki chorobowej).

Jaja: jajka gotowane na miękko, na twardo, omlety, pasty, jajecznica.

Mięso, wędliny i ryby: wszystkie rodzaje (dobór w zależności od jednostki chorobowej).

Tłuszcze: masło, masło roślinne, margaryna, smalec, słonina, śmietana, olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.

Warzywa: wszystkie rodzaje, gotowane warzywa oprószyć mąką i masłem.

Owoce: wszystkie rodzaje, na surowo, gotowane, pieczone.

Przyprawy i cukier: dozwolone wszystkie przyprawy i zioła .

Słodycze i przetwory cukiernicze: wszystkie dopuszczalne (jeżeli nie ma przeciwwskazań).

DIETA XIII– dieta wegetariańska:

Przeznaczona jest dla pacjentów dobrowolnie rezygnujących z mięsa, i produktów pochodzenia zwierzęcego (z własnej woli), bez przeciwwskazań lekarza.

Założenia diety wegetariańskiej:

Wyklucza ona z jadłospisu pacjenta całkowicie mięso i wędliny. Opiera się na zasadach diety podstawowej, gdzie zasadniczą rolę odgrywają węglowodany. Posiłki w zależności od potrzeb pacjenta planowe są od 3 do 5 na dobę. Dopuszcza się wszystkie techniki kulinarne jak gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, pieczenie w folii, duszenie, smażenie, obsmażanie. Posiłki muszą być urozmaicone, świeże i zachęcać pacjenta do ich spożywania.

Produkty i potrawy zalecane w diecie wegetariańskiej:

Produkty zbożowe : wszystkie rodzaje pieczywa, kasze, makarony, ryż , płatki.

Mleko i jego przetwory : wszystkie rodzaje, mleko 2% tł, sery twarogowe, twarde, jogurty, maślanki, kefir.

Jaja: gotowane na miękko, twardo, jajecznica , naleśniki, pasty.

Mięso, wędliny i ryby: mięso i wędliny całkowicie wykluczone z diety , ryba w każdej postaci (gotowana, smażona, pieczona).

Tłuszcze: masło roślinne, masło(jeżeli pacjent toleruje), olej, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, rzepakowy.

Wszystkie tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, boczek) przeciwwskazane.

Warzywa: wszystkie rodzaje, w każdej postaci, uwzględniając w diecie chorego suche strączkowe ze względu na dużą zawartość białka; sosy jarzynowe, risotto, placki ziemniaczane, placki warzywne, soja w każdej postaci, pasztet wegetariański.


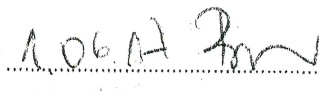

Owoce: wszystkie rodzaje w każdej postaci – gotowane, świeże, soki owocowe.

Przyprawy i cukier: dozwolone wszystkie przyprawy i zioła.

Słodycze i przetwory cukiernicze: wszystkie dopuszczalne (jeżeli nie ma przeciwwskazań).

7. ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1: „ Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji”

Opracował	Sprawdził	Zatwierdził
 podpis, data	 podpis, data	 podpis, data

DYREKTOR

dr n. med. 
Trojanowski

Niniejszy dokument jest własnością Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego im. Prof. Tadeusza Bilikiewicza w Gdańsku Zabrania się dokonywania zmiany w treści dokumentu, a także jego kopiowania i rozpowszechniania.	Strona 14 z 14 OD 1.1
--	--------------------------

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
 - b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
 - c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;
 - d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
 2. Skorupiaki i produkty pochodne;
 3. Jaja i produkty pochodne;
 4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
 - b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
 6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
 - b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
 - c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
 - d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
 - a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkohol., w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
 - b) laktitolu;
 8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
 9. Seler i produkty pochodne;
 10. Gorczyca i produkty pochodne;
 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
 13. Łubin i produkty pochodne;
 14. Mięczaki i produkty pochodne.
- (1) Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.