

OBOWIĄZUJĄCY KATALOG DIET WRAZ Z ZASTOSOWANIEM, KODEM/MODYFIKACJĄ DIETY – DIETY SZPITALNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (P01)
Zastosowanie	<p>1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza;</p> <p>2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych terapeutycznych; w tym eliminujących dany składnik/i pokarmowy np.</p> <ul style="list-style-type: none"> • bez glutenu; • bez białek mleka; • bez orzechów arachidowych; • bez jaj, mleka i jego przetworów; • ubogopurynowa; • bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). <p>3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka)</p>
Zalecenia dietetyczne	<p>1) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci;</p> <p>2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;</p> <p>3) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</p> <p>4) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;</p> <p>5) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej;</p> <p>6) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;</p> <p>7) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D i B12) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia;</p> <p>8) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin;</p> <p>9) ryby (z dozwolonych gatunków ryb) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej raz w tygodniu porcja tłustych ryb morskich;</p>

	<p>10) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu;</p> <p>11) tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</p> <p>12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w 2 kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>13) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru/miodu;</p> <p>14) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>15) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml;</p> <p>16) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>17) jakość i stopień przetworzenia;</p> <p>18) termin przydatności do spożycia;</p> <p>19) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>20) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>21) duszenie;</p> <p>22) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>23) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>24) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>25) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>26) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>27) należy ograniczyć do minimum cukier/miód dodawany do napojów i potraw;</p> <p>28) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki:</p> <p>29) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;</p> <p>30) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>31) węglowodany 45–65 % energii z diety.</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02)	
Zastosowanie	<p>1) dla dzieci powyżej 12*. miesiąca życia, do 24. miesiąca życia;</p> <p>2) dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków oszczędzających przewód pokarmowy i</p>

	<p>zapewniających jak najlepsze trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, według wskazań dietetyka lub lekarza;</p> <p>3) Ma zastosowanie m.in. stanach przebiegających ze zmniejszonym łaknieniem i ogólnym osłabieniem, takich jak np. infekcje przebiegające z gorączką; choroby przewodu pokarmowego, choroby przyzębia, zabiegi chirurgiczne;</p> <p>4) Dieta łatwostrawna stanowi podstawę do przygotowywania diet o zmienionej konsystencji zgodnie z zaleceniami lekarza (lub lekarza i dietetyka). Rekomenduje się, aby modyfikacje konsystencji płynów i pokarmów przygotowywano w oparciu o aktualne wytyczne Międzynarodowej Inicjatywy Standaryzacji Diet w przypadku Dysfagii (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative; IDDSI).</p>
<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<p>1) dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji potraw/produktów ciężkostrawnych (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogato błonnikowych), a także doborze odpowiednich technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych i ograniczyć objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego;</p> <p>2) lekarz i/lub dietetyk na podstawie wywiadu mogą ustalić indywidualną tolerancję pacjenta na niektóre potrawy/produkty zwyczajowo wykluczane z diety łatwostrawnej;</p> <p>3) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci;</p> <p>4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, oraz tłuszczów;</p> <p>5) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji oraz obróbki termicznej;</p> <p>6) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;</p> <p>7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, przygotowanych za pomocą dozwolonych technik kulinarnych;</p> <p>8) należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału;</p> <p>9) dieta powinna opierać się na produktach i potrawach świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka;</p> <p>10) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub 7 produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B12) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia;</p>

11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/inne dozwolone produkty;

12) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić najmniej min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich tygodniowo;

13) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;

14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

15) konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru;

16) ograniczenie niedozwolone są produkty/potrawy ciężkostrawne i wzdymające;

17) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml;

18) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętej tradycji kulturowych,, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. brak produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

19) jakość i stopień przetworzenia; 20) termin przydatności do spożycia;

21) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne:

22) gotowanie np. w wodzie, na parze;

23) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;

24) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych;

25) rozdrabnianie i spulchnianie potraw. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;

27) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;

28) należy wykluczyć dodatek tradycyjnych zasmażek do potraw; do zagęszczania potraw należy stosować zawiesinę mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie słodkiej śmietance;

29) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;

30) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki:

31) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;

32) tłuszcz 35–40% dla dzieci do 3 roku życia, 30–40% życia dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową; 8

33) węglowodany 45–65 % energii.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P03)

Zastosowanie	<p>1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających ograniczenia węglowodanów łatwo przyswajalnych w diecie, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka);</p> <p>2) zalecana dla pacjentów np. z zaburzoną gospodarką węglowodanową, hipertriglicydemią, dyslipidemią, nadmierną masą ciała.</p>
Zalecenia dietetyczne	<p>1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci oraz postępowania dietetycznego w zakresie zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej;</p> <p>2) główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. glukozy, fruktozy i sacharozy), kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans oraz cholesterolu;</p> <p>3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;</p> <p>4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;</p> <p>5) należy ograniczyć spożycie produktów zawierających węglowodany łatwo przyswajalne, w tym cukry dodane; kwasy tłuszczowe nasycone i typu trans oraz cholesterol;</p> <p>6) posiłki powinny być podawane 4–6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej;</p> <p>7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;</p> <p>8) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B12) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia;</p> <p>9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych;</p> <p>10) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich;</p> <p>11) nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy podawać co najmniej 1 raz w tygodniu;</p> <p>12) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</p>

	<p>13) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>14) należy ograniczyć dodatek soli i cukru/miodu do potraw;</p> <p>15) należy wybierać napoje bez dodatku cukru/miodu;</p> <p>16) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej;</p> <p>17) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>13 Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>18) jakość i stopień przetworzenia;</p> <p>19) termin przydatności do spożycia;</p> <p>20) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>21) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>24) ograniczenie potraw smażonych do 1 x w jadłospisie dekadowym, dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>26) niedozwolone zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>27) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek;</p> <p>28) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;</p> <p>29) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki:</p> <p>30) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii (En);</p> <p>31) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24-47 miesięcy, 30-40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>32) węglowodany 45–60 % energii.</p>
--	---