**Nomenklatura diet**

**I. Diety główne:**

1. Dieta podstawowa
2. Dieta łatwostrawna
3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu – niskotłuszczowa
4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego – oszczędzająca
5. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa
6. Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa
7. Dieta bogatoresztkowa
8. Dieta ubogoenergetyczna
9. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
10. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - cukrzycowa
    1. Cukrzycowa oszczędzająca
    2. Cukrzycowa niskotłuszczowa

**II. Dieta o zmienionej konsystencji:**

1. Papkowata
2. Płynna
3. Płynna wzmocniona
4. Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę

**III. Diety specjalne/ eliminacyjne:**

1. Dieta eliminacyjne: wegetariańska, wegańska itp.
2. Dieta bezglutenowa
3. Dieta bezmleczna
4. Dieta bezlaktozowa
5. Dieta bez konserwantów
6. Dieta w anoreksji
7. Dieta ubogopurynowa
8. Dieta ubogobakteryjna
9. Dieta ubogoresztkowa
10. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 20g
11. Inne specjalne – zlecone przez lekarza.

**Dieta podstawowa –** stosowana jest u osób nie wymagających wprowadzenia specjalnego leczenia żywieniowego podczas przebywania w szpitalach, sanatoriach, a także innych zakładach leczniczych. Głównym celem diety jest zapewnienie i utrzymanie prawidłowego stanu odżywienia, funkcjonowania organizmu oraz utrzymania należnej masy ciała w zależności od wieku i płci poprzez dostarczenie odpowiednich ilości energii oraz składników odżywczych.

* Należy zwrócić szczególną uwagę na dobór produktów żywnościowych – należy uwzględnić w diecie produkty ze wszystkich sześciu grup spożywczych
* Należy przyjąć za wartość średnią około 2000 kcal/doba
* Białko powinno stanowić 10 - 15% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego (najczęściej przyjmuje się wartość 15%)
* Tłuszcze powinny stanowić nie więcej niż 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego, w tym tłuszcze nasycone nie wię­cej niż 10%
* Węglowodany powinny uzupełnić resztę dziennego zapotrzebowania – 55 - 60%
* Błonnik pokarmowy dostarczany w ilości min. 20 - 25g dziennie

Założenie diety podstawowej:

Energia: 2300 - 2400 kcal

Białko: 85 - 90g

Tłuszcze: 75 - 80g

Węglowodany: 315 - 330g

Błonnik pokarmowy: 25 - 30g

**Dieta łatwostrawna –** jest to prosta modyfikacja żywienia podstawowego polegająca   
na wyeliminowaniu produktów, potraw oraz technik sporządzania posiłków drażniących przewód pokarmowy. Celem diety jest pokrycie zapotrzebowania energetycznego i dostarczenie takiej samej ilości składników pokarmowych jak w diecie podstawowej przy jednoczesnym ograniczeniu produktów i potraw ciężkostrawnych. Dieta znajduje najczęściej zastosowanie w: chorobach jamy ustnej   
i przełyku; ostrym i przewlekłym zapaleniu żołądka; chorobach czynnościowych przewodu pokarmowego; w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy; w nowotworach przewodu pokarmowego; w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych; w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką; w chorobach układu oddechowego; w okresie rekonwalescencji   
po zabiegach a także w wieku starszym.

* Wymaga się także zmniejszenia podaży błonnika pokarmowego przez dobór młodych i delikatnych warzyw oraz dobrze dojrzałych owoców a także stosowania delikatnego pieczywa pszennego.
* Zalecana ilość błonnika w diecie – do 25g
* Zabronione są obróbki kulinarne takie jak: smażenie, tradycyjne pieczenie, zapiekanie, odsmażanie, a także stosowanie zasmażek.

Założenie diety łatwostrawnej:

Energia: 2200 - 2250 kcal

Białko: 80 - 85g

Tłuszcze: 70 - 75g

Węglowodany: 300 – 310 g

Błonnik pokarmowy: 20 - 25g

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (niskotłuszczowa) –** jest to modyfikacja diety łatwostrawnej, polegająca na możliwie największym zmniejszeniu produkcji wydzielania żółci oraz lipaz trzustkowych, a także ochrona wątroby, dróg żółciowych, trzustki przez zmniejszenie ich aktywności fizycznej przy jednoczesnym zachowaniu prawidłowej podaży energii i składników pokarmowych. Dieta znajduje zastosowanie w: przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych; w chorobach miąższu wątroby; w przewlekłym zapaleniu trzustki; we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – okresy zaostrzenia.

* Tłuszcze w diecie powinny pokrywać nie więcej niż 20% dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Białko powinno pokrywać 12 - 18% dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Węglowodany powinny uzupełnić dobową ilość energii

Założenie diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu:

Energia: 2150 - 2200 kcal

Białko: 86 - 88g (16%)

Tłuszcze: 47 - 48g (20%)

Węglowodany: 345 - 350 g (64%)

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) -** celem diety jest dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych przy jednoczesnym ograniczeniu produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego, neutralizowaniu soku żołądkowego oraz niedrażnienie chemiczne, mechaniczne   
i termiczne błony śluzowej żołądka. Dieta znajduje zastosowanie w: chorobie wrzodowej żołądka   
i dwunastnicy; w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka; w refluksie żołądkowo – przełykowym; w dyspepsjach czynnościowych żołądka.

* W diecie należy zwiększyć ilość białka do 1,2g/kg m.c.
* Ograniczyć błonnik pokarmowy
* W diecie należy ograniczyć produkty i potrawy pobudzające czynność wydzielniczą żołądka: mocne rosoły i buliony, wywary warzywne, grzybowe i galarety, ostre przyprawy, produkty marynowane i wędzone, wody gazowane, kwaśne napoje, napoje alkoholowe, mocne herbaty i kawę naturalną.

Założenie diety oszczędzającej:

Energia: 2300 - 2400 kcal

Białko: 85 - 90g

Tłuszcze: 75 - 80g

Węglowodany: 315 - 330g

**Dieta łatwostrawna niskobiałkowa –** dieta powinna być stosowana przez pacjentów cierpiących na: niewydolność wątroby; marskość wątroby; przewlekłą niewydolność nerek w fazie niewyrównanej oraz mocznicę; ostrą niewydolność nerek w okresie skąpomoczu lub bezmoczu. Celem diety jest obniżenie poziomu toksycznych produktów katabolizmu białka, oszczędzanie narządów odpowiedzialnych za ich wydalanie oraz niedopuszczenie do ujemnego bilansu azotu w żadnej z faz chorobowych.

* Ograniczenia białka powinny być możliwie jak najmniejsze i trwać jak najkrócej
* Przy zaawansowanej niewydolności narządu ilość białka powinna być mniejsza niż 0,5g/kg m.c. (20 - 30g/doba)
* Mniej drastyczne ograniczenia pozwalają na dobową podaż do 0,6 - 0,7g/kg m.c.   
  białka (40 -50g)
* Białko ogółem powinno stanowić średnio 8% dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Tłuszcze do 30% dobowej energii
* Węglowodany pokrywają pozostałe dzienne zapotrzebowanie energetyczne – 62%

Założenie diety niskobiałkowej:

Energia: 2200 - 2300 kcal

Białko: 44 - 46g (8%)

Tłuszcze: 73 - 76g (30%)

Węglowodany: 340 - 355g (62%)

**Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa** – dieta ta znalazła zastosowanie w: chorobach nowotworowych; w chorobach przebiegających z gorączką i w okresie rekonwalescencji; w zespole upośledzenia trawienia i wchłaniania; w rozległych oparzeniach i zranieniach, a także u osób wyniszczonych   
i w stanach wychudzenia. Jej głównym celem jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy  
 i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów oraz białek osocza.

* Należy zwiększyć ilość białka w diecie do 2g/kg m.c.
* W skrajnych przypadkach białko ulega zwiększeniu do 3g/kg m.c.
* Aby białko mogło być wykorzystane do celów budulcowych i regeneracyjnych należy zwiększyć podaż energii w porównaniu do diety łatwostrawnej 2200 - 2300 kcal
* Tłuszcze powinny pokryć 25 - 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Węglowodany powinny pokryć 50 - 55% dziennej energii

Założenie diety bogatobiałkowej:

Energia: 2200 - 2300kcal

Białko: 110 - 115g (20%)

Tłuszcze: 73 - 76g (30%)

Węglowodany: 275 - (50%)

**Dieta bogatoresztkowa** – dieta stosowana jest w zaburzeniach czynnościowych jelit oraz   
w zaparciach nawykowych. Jako dietoprofilaktyka uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, zapalenia wyrostka robaczkowego, kamicy żółciowej, otyłości oraz zaburzeń przemiany lipidowej   
i węglowodanowej. Jej celem jest utrzymanie dobrego stanu odżywienia i uregulowanie motoryki jelit bez stosowania środków farmaceutycznych.

* Dieta dostarcza ilości energii i składników pokarmowych zgodnie z zapotrzebowaniem osoby zdrowej, a w racji pokarmowej zwiększa się ilość produktów o dużej zawartości włókna pokarmowego – do 40 – 60g/doba
* Ponieważ błonnik wiąże wodę w przewodzie pokarmowym, należy zwiększyć dzienną dawkę płynów do 2 – 2,5 l, aby utrzymać odpowiednią konsystencję stolca

Założenie diety bogatoresztkowej:

Energia: 2300 - 2400 kcal

Białko: 85 - 90g

Tłuszcze: 75 - 80g

Węglowodany: 315 - 330g

**Dieta ubogoenergetyczna** – dieta powinna dostarczać odpowiednią dla wieku i płci ilość białka,  
i możliwie maksymalnie zbliżone do zalecanych norm ilości składników mineralnych i witamin, natomiast redukcja energii w diecie powinna zachodzić kosztem tłuszczu i węglowodanów – zwłaszcza łatwoprzyswajalnych. Zadaniem diety jest trwałe zmniejszenie masy ciała u osób   
z nadwagą lub otyłością, normalizacja wskaźników lipidowych i glikemii, zapobieganie powikłaniom otyłości, a także zapobieganie efektowi jo-jo oraz niedoborom składników odżywczych.

* Za minimalną wartość energetyczną którą da się zbilansować uważa się 1000 kcal
* W diecie należy dostarczać 1g białka na 1kg należnej masy ciała, co pokrywa 20 – 25% zapotrzebowania energetycznego na dobę w zależności od jej deficytu
* Tłuszcz powinien pokrywać do 25% dziennej energii
* Węglowodany powinny pokryć resztę zapotrzebowania ok. 45 – 55% energii.

**Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych –** zadaniem diety jest normalizacja lipidogramu poprzez redukcję stężenia cholesterolu LDL i triglicerydów w surowicy oraz zapobieganie rozwojowi miażdżycy tętnic i jej powikłań. Dieta znajduje zastosowanie w hiperlipidemii, w miażdżycy oraz w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca.

* W diecie należy ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych i zastąpić je wielonienasyconymi i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi
* Stosunek kwasów tłuszczowych powinien wynosić :

NKT WNKT JNKT

0,7 : 0,8 : 1,5

* Istotny jest stosunek kwasów tłuszczowych n – 6 do kwasów tłuszczowych n – 3, który powinien wynosić 5:1 – 10:1
* Tłuszcze powinny pokrywać 25 – 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Białko zaleca stosować się w normie fizjologicznej (10 -1 5% dziennego zapotrzebowania energetycznego)
* Węglowodany powinny pokryć resztę dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Zaleca się 30 – 40g błonnika pokarmowego na dobę

Założenie diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych:

Energia: 2200 - 2300 kcal

Białko: 82 – 86g

Tłuszcze: 73 – 76g

Węglowodany: 300 – 315g

**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) –** jest to dieta przewidziana głownie dla osób chorych na cukrzycę, Jej głównym celem jest uzyskanie i utrzymanie optymalnych wartości parametrów gospodarki węglowodanowej, lipidowej oraz ciśnienia tętniczego a także zapobieganie wystąpienia powikłań cukrzycy oraz redukcja ryzyka chorób naczyniowych.

* W diecie ogranicza się spożycie glukozy, fruktozy, sacharozy (węglowodany łatwoprzyswajalne) natomiast zwiększa podaż węglowodanów złożonych – skrobia, błonnik pokarmowy
* Zapotrzebowanie energetyczne:

1. osoby leżące – 20-25 kcal/kg należnej masy ciała/doba
2. osoby chodzące – praca umysłowa – 25 – 30 kcal kcal/ kg m.c/ doba

* Białko w diecie powinno stanowić 15-20% dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Tłuszcze powinny stanowić do 30% energii diety
* Resztę zapotrzebowania powinny pokrywać węglowodany – 45-55%, w tym węglowodany łatwoprzyswajalne – sacharoza do 5% energii

Założenie diety cukrzycowej:

Energia: 2000 - 2100kcal

Białko: 85 - 90g (17%)

Tłuszcze: 65 - 70g (30%)

Węglowodany: 265 – 280g (53%)

*Diety o zmienionej konsystencji*

**Stosowane są najczęściej w:**

* Ostrych nieżytach żołądkowo – jelitowych,
* Okresach rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza na przewodzie pokarmowym
* Braku uzębienia
* Schorzeniach jamy ustnej i przełyku
* Trudności w połykaniu
* Po krwawieniu z przewodu pokarmowego
* W niektórych chorobach zakaźnych

**Dieta papkowata –** jest modyfikacją diety łatwostrawnej polegającą na takim przygotowaniu potraw, aby ich spożycie nie wymagało gryzienia i aby było łatwe w połykaniu. Dietę należy stosować   
w: chorobach jamy ustnej i przełyku, w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania, w niektórych chorobach przebiegających z gorączką a także po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.

* Dieta powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne pacjenta
* Potrawy należy sporządzić tak aby nie drażniły mechanicznie, chemicznie i termicznie przełyku lub jamy ustnej chorego
* Potrawy powinny być przyrządzane metodą gotowania a następnie podawane choremu   
  w postaci zup przecieranych lub krem, warzyw i owoców w postaci rozdrobnionej, mięs   
  w postaci mielonej podawanej z sosami.

Założenie diety papkowatej:

Energia: 2200 - 2250kcal

Białko: 80 - 85g

Tłuszcze: 70 - 75g

Węglowodany: 300 - 310g

**Dieta płynna-** stosowana jest głównie w przypadku gdy chory nie toleruje pożywienia najczęściej przy występowaniu takich objawów jak: nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka. Celem diety jest złagodzenie pragnienia i dostarczenie odpowiedniej ilości płynu, natomiast nie bierze się pod uwagę wartości energetycznej i odżywczej diety.

* Dieta składająca się tylko z płynów może być stosowana przez 1 - 2 dni
* W miarę obserwacji poprawy stanu zdrowia należy rozszerzyć dietę i powoli przejść na dietę płynną wzmocnioną

**Dieta płynna wzmocniona** – dieta ta dostarcza, w odróżnieniu od diety płynnej wystarczającej ilości energii i składników odżywczych do pełnego pokrycia zapotrzebowania pacjenta. Stosuje się ją   
w chorobach jamy ustnej i przełyku; u chorych nieprzytomnych a także w innych stanach chorobowych według decyzji lekarza.

* Jest dietą łatwostrawną, bardzo ubogą w włókno pokarmowe.
* Temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej – 20 - 25 °C, bądź zbliżona do temperatury ciała – ok. 37 °C.
* Białko powinno dostarczać 16 - 20% dziennego zapotrzebowania energetycznego
* Tłuszcze powinny pokryć 30 - 35% dziennej energii
* Węglowodany powinny pokryć resztę zapotrzebowania – czyli na poziomie 44 - 55%

Założenie diety płynnej wzmocnionej:

Energia: 2000kcal

Białko: 80g

Tłuszcze: 75g

Węglowodany: 250g

**Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę –** stosowana jest u chorych nieprzytomnych;   
u chorych z zaburzeniami połykania na tle neurologicznym; w niektórych chorobach jamy ustnej;  
 w urazach twarzoczaszki; po oparzeniach jamy ustnej, przełyku oraz żołądka, w nowotworach przewodu pokarmowego.

* Dieta musi mieć konsystencję pozwalającą na bezproblemowe podanie jej pacjentowi
* Posiłki należy podawać o temperaturze – 30 - 37°C.
* Dieta 2000 kcal powinna być objętości 2000 ml tak, by 1ml dostarczał 1kcal.