



Dieta podstawowa

Celem diety podstawowej jest zapewnienie organizmowi odpowiedniej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin, składników mineralnych oraz błonnika dla prawidłowego funkcjonowania, utrzymania zdrowia i zapobiegania chorobom dietozależnym

1. Wartość energetyczna

Dostosowana indywidualnie do:

- wieku, płci, masy ciała, wzrostu, aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego.
Orientacyjnie:
- kobiety dorosłe: **1800–2200 kcal/dzień**,
- mężczyźni dorośli: **2200–2800 kcal/dzień**.

2. Skład diety – proporcje energii z makroskładników

Składnik	Udział energii	Uwagi
Węglowodany	45–65%	Głównie złożone (pełne ziarna, warzywa, owoce, strączki); ograniczyć cukry proste <10% energii
Białko	10–20%	Połowa zwierzęce, połowa roślinne; preferować chude mięsa, ryby, nabiał, rośliny strączkowe
Tłuszcze	25–35%	Głównie roślinne (oleje, orzechy, awokado); ograniczyć nasycone <10% i trans <1% energii

3. Przykładowy rozkład energii na posiłki

Posiłek	% dziennej energii
Śniadanie	25–30%
II śniadanie	10–15%
Obiad	30–35%
Podwieczorek	5–10%
Kolacja	15–20%



Dieta podstawowa

4. Zasady diety podstawowej

- 4–5 posiłków dziennie, spożywanych regularnie co 3–4 godziny.
- Ostatni posiłek najpóźniej 2–3 godziny przed snem.
- Śniadanie – najważniejszy posiłek dnia, powinno dostarczać 25–30% energii.
- Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
- Unikać długich przerw między posiłkami i podjadania słodczy.
- Ograniczyć: sól, cukier, słodczy, słone przekąski, żywność wysoko przetworzoną.
- Alkohol — najlepiej unikać całkowicie.
- Kofeina — umiarkowanie (2–3 filiżanki kawy dziennie).
- Dbać o prawidłową masę ciała (BMI 18,5–24,9 kg/m²).
- Regularna aktywność fizyczna: min. 150 min/tydzień aktywności umiarkowanej.
- Wysypiać się (7–9 h snu na dobę).
- Ograniczać stres, spożywać posiłki w spokoju i w towarzystwie.

5. Technika kulinarna

- Gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie bez tłuszczu.
- Ograniczyć smażenie, zwłaszcza na tłuszczach zwierzęcych.
- Nie przypalać potraw (unikać tłuszczów trans).

6. Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki naturalne, np.: owsiane,	pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.



Dieta podstawowa

	gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe (w ograniczonych ilościach); dżemy owocowe niskostężone (w ograniczonych ilościach); owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokostężone.
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niestężone napoje roślinne, tofu, hummus.	
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały,	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze;



Dieta podstawowa

	pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	„masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa smażone w panierce tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby smażone w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka);	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe;



Dieta podstawowa

	sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu.
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez (w ograniczonych ilościach); świeża śmietanka do 12 % tłuszczu	BEZWZGLĘDNI ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe” frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretką (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe; ciasta biszkoptowe; musy owocowe; czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru.



Dieta podstawowa

Przyprawy

wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone;

gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);

sól (w ograniczonych ilościach);

musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach);

sos sojowy (w ograniczonych ilościach)

kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe

sosy sałatkowe i dressingi;

przyprawy

wzmacniające smak i

zapach w postaci

płynnej i stałej.

Zalecenia opracowano na podstawie :

- zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, 2023 r.
- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Włodarek D., Lange E. (red.) (2023). Współczesna dietoterapia. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL