

DIETA PODSTAWOWA 2000 KCAL

I CEL DIETY

- Dieta podstawowa jest dietą, która stosowana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego. Jednak powinna spełniać wymagania dotyczące prawidłowego żywienia ludzi zdrowych (zapotrzebowanie na energię, wszystkie kluczowe składniki odżywcze, zachowanie prawidłowej masy ciała oraz zdrowia). Dieta ta stosowana jest w szpitalach czy sanatoriach.

Założenia diety na dobę:

Wartość energetyczna [kcal]:	2000	
Składnik odżywczy:	Ilość:	Ilość [g]:
Białka	15,5%	Ogółem: 75-80 (zwierzęce: 45)
Tłuszcze	29,5%	65
Węglowodany	55%	275
Błonnik pokarmowy	30-40g/d	-

II ZALECENIA

- W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty oraz potrawy i techniki sporządzania potraw. Należy ograniczyć potrawy smażone na dużej ilości tłuszczu, głównie zwierzęcego.
- Ograniczyć należy także słodczyce oraz sól.
- Zalecane jest konsumowanie 4-5 posiłków w ciągu dnia regularnie, o stałych porach.
- Dieta powinna być pełnowartościowa, urozmaicona, smaczna i atrakcyjnie przyrządzona.
- Pacjentom leżącym w szpitalach, mających niską aktywność fizyczną i zmieniony tryb życia zalecane jest ograniczenie potraw wzdymających i ciężkostrawnych.
- Dieta podstawowa stanowi podstawę, aby planować diety lecznicze.

Bibliografia:

- H. Ciborowska, A. Rudnicka: „Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.