Załącznik nr 5

do opisu przedmiotu zamówienia

**Wykaz diet:**

1. **Dieta normalna(ogólna)**

Zaleca się chorym niewymagającym specjalnego żywienia dietetycznego. Powinno ono spełniać warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma spełniać zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należnej masy ciała i zachowania zdrowia. Sposób przyrządzania posiłków może uwzględniać wszystkie metody zgodnie z nowoczesną technologią, a zatem potrawy mogą być: gotowane, smażone, duszone i pieczone.

Wybór odpowiedniego wariantu będzie uzależniony od należnej masy ciała. W przypadku pacjentów leżących nie bierze się pod uwagę wysiłku fizycznego.

* 1. **Dieta bogatoresztkowa**

Zalecana jest w celu uregulowania czynności wydalania kału bez stosowania środków farmakologicznych. Jest to modyfikacja żywienia podstawowego polegająca na zwiększeniu w całodziennym pożywieniu ilości błonnika do 42g i płynów.

* 1. **Dieta hematologiczna**

Stosowana u pacjentów hematologicznych na bazie diety ogólnej. Warzywa podawane po obróbce cieplnej. Nie podaje się musztardy, chrzanu, ketchupu.

1. **Dieta łatwo strawna**

Stosowana w schorzeniach układu trawiennego i innych schorzeniach, gdy nie ma potrzeby stosowania diety specjalnej, u pacjentów w wieku starszym bez specjalnych wskazań, u chorych nowoprzyjętych nim zostanie ustalona dieta lecznicza.

Wszystkie diety ujęte w systemie dietetycznym poza podstawową i bogatoresztkową oparte są na diecie łatwo strawnej. Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia podstawowego. Różnica polega na tym, że w tej diecie należy wyeliminować produkty ciężko strawne, ostre przyprawy, używki, produkty wzdymające oraz dobrać odpowiednie techniki kulinarne pozwalające na uzyskanie potraw łatwo strawnych a zatem: gotowanie na wodzie, na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii lub pergaminie, rozdrabnianie, przecieranie. W diecie łatwo strawnej należy ograniczyć podaż błonnika pokarmowego. Można to zrobić poprzez: dobór delikatnych warzyw i owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie, podawanie przecierów i soków, stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych (ryż, kasza manna, kukurydziana, pieczywo pszenne). Dieta łatwostrawna powinna zawierać: białe pieczywo, chude mięso i wędliny, sery, warzywa rozdrobnione, podgotowane (buraki, marchew) z wykluczeniem warzyw ciężkostrawnych (kapusty kwaszonej, ogórków konserwowych), wzdymających (fasola, groch). Dopuszczone na surowo w tej diecie: zielona sałata, cykoria, pomidory b/s, drobno utarta marchewka z jabłkiem.

Posiłki muszą pokryć zapotrzebowanie energetyczne ustroju dostarczając niezbędnych składników odżywczych oszczędzić organizm wpływając na poprawę stanu zdrowia**.**

**Uwaga** – jajka całe tylko do potraw (np. pulpety, lane kluski)

białko jaj do past, sałatek

Dla diety łatwo strawnej hematologicznej warzywa tylko gotowane, pomidor sparzony bez skórki

* 1. **Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu**

Dieta ma zastosowanie w schorzeniach wątroby, trzustki, pęcherzyka i dróg żółciowych, w kamicy żółciowej, w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Dieta powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, wartość energetyczna powinna utrzymać należną masę ciała.

Ograniczenie tłuszczu do 45g na dobę jest konieczne ze względu na upośledzenie jego trawienia i wchłaniania. Stosuje się tłuszcze pochodzenia roślinnego. Dopuszcza się chude produkty pochodzenia zwierzęcego, jak mięso lub przetwory mleczne. Nie używa się całych jaj, lecz jedynie białka jaja kurzego. Nie stosuje się śmietanki i mleka pełnego. Jedynymi tłuszczami dozwolonymi w bardzo ograniczonych ilościach są: masło, oliwa z oliwek, olej sojowy lub słonecznikowy oraz miękkie nisko tłuszczowe margaryny wolne od izomerów trans. Podaje się pieczywo pszenne.

Ilość błonnika jest ograniczona. Warzywa i owoce podawane są prawie wyłącznie w postaci gotowanej. Stosuje się duże ilości warzyw czerwonych i żółtych bogatych w karoteny np.: marchew, dynia. Wskazane jest podawanieposiłków częściej i mniejszych objętościowo.

Dietę w różnych przypadkach chorobowych należy modyfikować:

– w chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych należy wykluczyć żółtka, produkty bogate w cholesterol (podroby, tłuste mięso, śmietany) i kwas szczawiowy ( rabarbar, szczaw, szpinak).

– w chorobach wątroby o przebiegu lekkim, z zachowaną prawidłową funkcją, białko podaje się w granicach normy. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytym WZW białko w diecie można zwiększyć do 100 g/dobę

– w przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie podaje się tłuszczu do pieczywa i potraw.

– chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelit nie tolerują laktozy, Mleko i sery zastępuje się produktami fermentacji mlekowej : kefir, maślanka, jogurt, twaróg

* 1. **Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego**

Dieta przeznaczona dla pacjentów z chorobą wrzodową przełyku, żołądka dwunastnicy. Zadaniem diety jest dostarczenie choremu odpowiedniej ilości składników odżywczych i energii dla utrzymania należnej masy ciała, neutralizowanie soku żołądkowego, ochrona błony śluzowej żołądka przed działaniem drażniącym, mechanicznym, termicznym i chemicznym. Jest to modyfikacja diety lekko strawnej polegającej na ograniczeniu produktów spożywczych pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, zmniejszenie objętości posiłków a zwiększenie ich ilości. Wyklucza się mocne wywary z mięsa lub kości, mocne rosoły, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw, grzybów, kwaśne napoje w tym nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, woda gazowana, kawa naturalna, mocna herbata, alkohol, produkty margarynowe, wędzone, pikantne, potrawy słone, smażone, pieczone.

Wskazane są tłuszcze pochodzenia roślinnego lub tłuszcze z mleka (masło) dodawane bezpośrednio do gotowych potraw - hamują wydzielanie kwasu solnego i opróżnianie żołądka. Podaje się jajka będące źródłem pełnowartościowego białka. Warzywa i owoce należy podawać w postacie gotowanej, przecierów lub rozcieńczonych soków.

Ogranicza się spożycie surowych warzyw i owoców, soki owocowe lub warzywne należy rozcieńczać, najlepiej mlekiem. Wskazane są syropy rozcieńczane wodą – hamują wydzielanie kwasu solnego. Podawać pieczywo pszenne oraz produkty zbożowe ubogo błonnikowe (ryż, grysik, kaszka kukurydziana). Aby ograniczyć żucie wzmagające wydzielanie soków żołądkowych potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą. Zastosowanie w tej diecie mają zupy przecierane np. zupa krem z dyni.

Poprawienie cech organoleptycznych diety uzyskuje się stosując łagodne przyprawy smakowo-zapachowe. W diecie podaje się mleko oraz produkty jego fermentacji (stabilizuje pH w żołądku)

1. **Dieta papkowata**

Ma zastosowanie w schorzeniach jamy ustnej, przełyku oraz w przypadkach, gdy chory ma zleconą dietę lekko strawną lecz z jakiś powodów nie może gryźć. Potrawy przyrządzane są metodą gotowania. Zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zgęszczane żółtkiem lub masłem. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz w gotowanej, rozdrobnionej. Mięsa gotowane, zmielone, podawać z sosami. Wskazane pieczywo pszenne.

1. **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Dieta przewidziana dla pacjentów chorych na cukrzycę, ale może mieć zastosowanie także w innych przypadkach.

Zadanie diety:

* + - uzyskanie i utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby,
    - zapobieganie powstawania śpiączki i kwasicy,
    - zapewnienie dobrego samopoczucia chorego i aktywności fizycznej,
    - przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycowym,

Jest to modyfikacja diety człowieka zdrowego ze znacznym ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, ograniczeniem tłuszczu ze względu na możliwości powikłań naczyniowych i niewielkim zwiększeniu ilości białka. Dieta ta nie zawiera produktów trudno strawnych i wzdymających (strączki, kapusta, cebula itp.) Z jadłospisu zostają wykluczone (podroby, pasztet, tłuste wędliny, kiełbasy, smalec). Zawartość cholesterolu w dziennej racji pokarmowej nie może przekraczać 250 - 300 mg. Potrawy sporządza się bez użycia słonych przypraw (Vegeta, kostki rosołowe, maggi).Smak poprawia się dodatkiem przypraw naturalnych (papryka w proszku, majeranek, tymianek, oregano, cynamon itp.). Podaje się chude wędliny pierwszego gatunku, sałatki jarzynowe, pasty rybne, mięsne. Z diety wyklucza się cukry proste i dwucukry – wyjątek stanowią owoce z niską zawartością cukru. Mleko zastępuje się naturalnymi produktami fermentacji mlekowej (kefir, maślanka, jogurt, zsiadłe mleko). Do obiadu podaje się warzywa gotowane z d. łatwo strawnej. Można podać al dente takie jak: kalafior, brokuł, fasolka szparagowa.Do kolacji lub śniadania surowe warzywa np. sałata, rzodkiewka, pomidor b/s, surówki warzywne. Podaje się pieczywo żytnie, razowe lub graham.

**Uwaga** – Nie podajemy marchewki gotowanej.

Wykluczamy twaróg do kolacji.

1. **Dieta bogatobiałkowa**

Ma zastosowanie w ogólnym wyniszczeniu organizmu, w rozległych oparzeniach, chorobach gorączkowych, chorobach zakaźnych, WZW i innych. Zadaniem diety jest dostarczenie organizmowi białka pochodzenia zwierzęcego ( 2/3 - mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby). Dostarczone białko spełni swoje zadanie wówczas, gdy wartość energetyczna diety będzie odpowiednia w przeciwnym razie białko zostaje wykorzystane jako materiał energetyczny. Jest to dieta łatwo strawna. Pacjent dostaje 2 dodatkowe posiłki białkowe Za dietę bogatobiałkową uważa się taką, która dostarcza 1,5-2,9 g białka na kilogram masy ciała.

1. **Dieta niskobiałkowa**

Dieta ma zastosowanie w niewydolności nerek i wątroby.

Zadanie diety - utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia poprzez dostarczenie energii, składników mineralnych i witamin a ograniczenie ilości białka. Ilość białka jest ustalona indywidualnie w zależności od stanu pacjenta. W różnych wariantach diety niskobiałkowej występuje 20-50 g białka na dobę, przy czym udział energii z białka kształtuje się na poziomie poniżej 10% ( co najmniej 75% z tego) to białko pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego: mleko, mięso, ryby, jaja. Dieta jest bogata w cukry proste, gdyż chora wątroba nie magazynuje glikogenu. Potrawy są przygotowywane metodą gotowania, duszenia, pieczenia (bez dodatku tłuszczu). Do podprawiania stosuje się je zawiesinę z mąki (zamiast mąki pszennej stosuje się mąkę ziemniaczaną) i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu. Tłuszcz ( masło, olej ) dodaje się na surowo do gotowych potraw (UWAGA! W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowana niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o 150-200g). Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną ilość podaje się osobno. Aby polepszyć smak potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem)

Można też stosować przyprawy: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziołowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta, cynamon, wanilia.

Z uwagi na ograniczenie płynów w diecie należy ograniczyć zupy.

Ze względu na ograniczenia potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów.

1. **Dieta miksowana**

Wszystkim potrawom należy nadać konsystencję płynną.

Warzyw i owoców surowych na ogół nie podaje się, wyjątek stanowią świeże soki owocowe i warzywne lub mieszane.

Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600 – 2400 kcal i więcej. Białko zawarte w diecie dostarcza16-20 % energii, a czasami nawet do 24%. Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-32%, a węglowodany dostarczają od 44-54% kalorii.

Liczba posiłków (podawanych przez zgłębnik) zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków (w momencie podania ich pacjentowi) powinna wynosić około 37oC.

Przygotowana dieta powinna mieć jednolitą, kremową konsystencję.

Zakłada trzy do pięciu posiłków dziennie: śniadanie – zupa mleczna miksowana z masłem i żółtkiem (w celu podniesienia wartości odżywczej i kalorycznej należy dodać: wędlinę, twaróg, pomidory b/ skóry i pestek; II śniadanie – kisiel, budyń, jogurt, mleko z sokiem lub musem owocowym, kaszka mleczno-ryżowa: obiad – zupa miksowana, mięso miksowane, ziemniaki miksowane, jarzynka miksowana, śmietana, masło; kolacja – np. zupa jarzynowa miksowana z mięsem

1. **Inne diety realizowane na indywidualne zlecenie lekarza:**

a) dieta bezglutenowa - wyklucza podawanie glutenu pochodzącego z ziaren zbóż europejskich tj.: owsa, pszenicy, żyta, jęczmienia,

b) dieta ziemniaczano - ryżowa : polega na zmniejszeniu ilości sodu i potasu. Stosowana przede wszystkim u pacjentów dializowanych,

c) dieta bezmleczna - polega na wyeliminowaniu potraw i produktów mlecznych,

d) dieta hipoalergiczna - wymaga wyeliminowania podanych wcześniej alergenów pokarmowych,

e) dieta pooperacyjna - stosowana po zabiegach chirurgicznych na przewodzie pokarmowym po wcześniejszym zastosowaniu diety kleikowej.

Stosuje się zupy na wywarze z jarzyn z dodatkiem ryżu lub kaszy manny, dodatek pieczywa białego, masła.