



DIETA PODSTAWOWA

Cel diety

Celem diety jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, tzn. ma spełniać zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Zastosowanie

Dieta podstawowa stosowana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego, będących w szpitalach, sanatoriach i innych zakładach leczniczych. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma zaspokajać zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Zasady ogólne

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających. W opracowaniu diety należy przestrzegać zasad planowania jadłospisów. Planuje się nie mniej niż 4-5 posiłków. Bardziej fizjologiczne jest spożywanie większej liczby posiłków o mniejszej objętości; nie występuje wtedy uczucie pełności i objawy wzdęcia. W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Ze względu na małą aktywność fizyczną pacjentów, leżących w szpitalu, wskazane jest ograniczenie w diecie produktów ciężkostrawnych i wzdymających (np. grochu, fasoli). Nie zaleca się podawania produktów bardzo tłustych (np. boczku, słoniny, smalcu, tłustych wędlin, tłustego mięsa). Należy ograniczyć sól, słodycze i potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu.

Dieta powinna być różnorodna. W każdym posiłku w miarę możliwości powinny się znaleźć produkty ze wszystkich 6 grup produktów. Posiłki powinny być podawane pacjentom regularnie o tych samych godzinach.

Dieta podstawowa określa racjonalny sposób żywienia ludzi zdrowych. Zalecenia zdrowego żywienia w sposób prosty i przejrzysty zilustrowano graficznie w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodiennej diecie.

Dodatkowo wokół talerza znajdują się kategorie zaleceń „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”, w których wymienione zostały poszczególne grupy produktów. W grafice pojawia się również element aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania masy ciała w normie.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
 - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:



- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, stony przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

wg Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dr med. Aleksandra Szczygły

1. Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków)

W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

2. Kontrolować masę ciała (dbać o zachowanie należynej masy ciała)

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba, będąca przyczyną innych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Osoba z nadwagą lub otyłością powinna: ograniczyć spożycie tłuszczów zarówno widocznych (masło, olej itp.) oraz niewidocznych (zawartych np. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp.), zrezygnować ze spożywania dań typu fast food i słodczy oraz słodzenia napojów, zwiększyć spożycie warzyw i owoców, unikać potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowania. Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grillu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, wyeliminować doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką. Wyrzeczenia dietetyczne połączyć z aktywnością fizyczną.

3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie człowieka. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają również składników mineralnych takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze a kasza drobniejsza. Natomiast pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety

Mleko i przetwory mleczne są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.

5. Mięso spożywać z umiarem, zastępować je rybami i roślinami strączkowymi

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Jaja podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. Mimo to w żółtku jaja zawarta jest duża ilość cholesterolu, dlatego nie należy spożywać więcej niż dwa jaja tygodniowo. Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

6. Spożywać codziennie warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia on bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna.

7. Ograniczać spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych

Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ograniczenie spożycia tłuszczu ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem

pokarmowym - 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy węglowodanów 4 kcal. Warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie "widocznej" (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie "niewidocznej" zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Wskazane jest aby zastępować tłuszcze zwierzęce roślinnymi. Wśród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie czy duszenie bez dodatku tłuszczu. Również pieczenie na grillu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu.

8. Unikać cukru i słodczy

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem "pustych" kalorii. Produkty dostarczające "pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizm w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odgrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.

9. Ograniczać spożycie soli

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Należy zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania. Warto wiedzieć, iż sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszkankami ziołowymi i przyprawami.

10. Pić wystarczającą ilość wody (około 2l napojów dziennie)

11. Nie pić alkoholu

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1. Wszystkie mąki pełnoziarniste. 2. Mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach). 3. Pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, 4. Białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane. 5. Kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana. 6. Płatki naturalne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego. 7. Makarony np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente): 8. Ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach). 9. Potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 10. Otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1. Pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu. 2. Produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu np. Pączki, faworki, racuchy. 3. Płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1. Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	2. Warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1. Ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone.	1. Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki). 2. Puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1. Wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone. 2. Musy owocowe (w ograniczonych ilościach). 3. Dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 4. Owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1. Owoce w syropach cukrowych. 2. Owoce kandyzowane. 3. Przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1. Wszystkie nasiona roślin strączkowych . 2. Produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	

	3. Niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus.	
Nasiona, pestki, orzechy	1. Wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. Orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 2. "Masło orzechowe" bez dodatku cukru soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1. Orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze. 2. "Masło orzechowe" solone.
Mięso i przetwory mięsne	1. Z małą zawartością tłuszczu np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka. 2. Chude gatunki wędlin, niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 3. Pieczone paszety z chudego mięsa. 4. Chude gatunki kiełbas. 5. Galaretki drobiowe.	1. Z dużą zawartością tłuszczu np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina i baranina. 2. Mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli. 3. Mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu. 4. Tłuste wędliny, np.: baleron, boczek. 5. Tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele. 6. Wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson). 9. Mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1. Wszystkie ryby morskie i słodkowodne. 2. Konserwy rybne (w ograniczonych ilościach). 3. Ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1. Ryby surowe. 2. Ryby smażone na dużej ilości tłuszczu. 3. Ryby smażone w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	1. Gotowane. 2. Jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu. 3. Omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1. Jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 2. Jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1. Mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude i półtłuste. 2. Naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 3. Sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1. Mleko i sery twarogowe tłuste. 2. Mleko skondensowane. 3. Jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru. 4. Tłuste sery podpuszczkowe. 5. Tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu.
Tłuszcze	1. Masło (w ograniczonych ilościach). 2. Miękka margaryna. 3. Oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 4. Majonez (w ograniczonych ilościach). 5. Świeża śmietanka do 12% tłuszczu.	1. BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np. Smalec, wieprzowy, łój wołowy, słonina. 2. Twarde margaryny. 3. Masło klarowane. 4. Tłuszcz kokosowy i palmowy. 5. "masło kokosowe" 6. Frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1. Budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru- do 5 g/250 ml użytego mleka). 2. Galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5g/250 ml użytej wody). 3. Kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru- do 5g/250 ml użytej wody). 4. Sałatki owocowe bez dodatku cukru. 5. Ciasta drożdżowe. 6. Ciasta biszkoptowe. 7. Musy owocowe. 8. Czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	1. Słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu. 2. Torty i ciasta z masami cukierniczymi. 3. Ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu. 4. Ciasto francuskie. 5. Wyroby czekoladopodobne.

źródło tabeli: Wymagania dla rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2025 r. w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne opublikowane na stronie Ministerstwa Zdrowia w zakładce Standard żywienia - żywienie dla zdrowia. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia-zywienie-dla-zdrowia> (dostęp z dnia 01-01-2026)

Literatura:

1. Instytut Żywności i Żywienia – www.izz.waw.pl,
2. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2021,
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp 21-09-2023),
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2025 r. w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne opublikowanych na stronie Ministerstwa Zdrowia w zakładce Standard żywienia-żywienie dla zdrowia. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia-zywienie-dla-zdrowia> (dostęp z dnia 01-01-2026)