

DIETA SZPITALNA PODSTAWOWA

DIETA ŁATWOSTRAWNA

(Źródło: „Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza)

Chorzy, których stan zdrowia nie wymaga stosowania specjalnych ograniczeń dietetycznych, otrzymują dietę podstawową. Dieta ta powinna być ułożona zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. Dieta podstawowa powinna mieć charakter diety łatwostrawnej.

W doborze właściwej diety szpitalnej należy zwracać uwagę na właściwy dobór produktów, regularność i skład posiłków oraz sposób przygotowywania posiłków i potraw. Przy właściwym doborze produktów należy zwrócić uwagę na:

- a) urozmaicenie posiłków z punktu widzenia doboru produktów z uwzględnieniem ich sezonowości;
- b) dodatek warzyw i owoców do każdego posiłku, przy tym asortyment powinien być różnorodny, a część warzyw i owoców winna być podawana w postaci surowej;
- c) zmniejszenie spożycia masła i śmietany;
- d) obecność w jadłospisach jogurtu lub mleka acidofilnego, w związku z przyjmowaniem przez wielu chorych w szpitalach antybiotyków;
- e) ograniczenie spożycia tłustego twarogu i serów podpuszczkowych przez osoby dorosłe i starsze;
- f) rodzaj i ilość używanego tłuszczu – masło i smalec zastępować olejami roślinnymi i miękkimi margarynami; wszystkie posiłki powinny być przyrządzane z małą ilością tłuszczu; tłuszcze w postaci niezmienionej termicznie należy dodawać do gotowych już potraw;
- g) zmniejszanie spożycia cukru;
- h) rodzaj mięsa i wędlin – ograniczanie mięsa czerwonego oraz tłustych wędlin na rzecz zwiększenia spożycia drobiu i chudych wędlin;
- i) spożycie jaj (do 2 szt. tygodniowo) przez chorych dorosłych;
- j) spożycie ryb (w tym głównie morskich);
- k) ilość podawanych płynów.

Regularność i skład posiłków obejmuje:

- a) liczbę posiłków oraz przerwy między nimi (nie dłuższe niż 6 godzin dla osób dorosłych i 4 godziny dla dzieci do 15 lat), co oznacza, że osoby dorosłe powinny spożywać co najmniej 3 posiłki dziennie, dzieci zaś i młodzież – 4-5 posiłków w ciągu dnia;
- b) posiłki podstawowe (I śniadanie, obiad, kolacja), które powinny zawierać produkty będące źródłem pełnowartościowego białka (mleko i produkty mleczne, mięso i jego przetwory, jaja, ryby), węglowodany złożone (głównie pochodzące z przetworów zbożowych) oraz warzywa i owoce.

Przy przygotowywaniu posiłków i potraw zwraca się uwagę na:

- a) sposób przyrządzania potraw – unikanie smażenia i pieczenia w sposób tradycyjny na rzecz gotowania w wodzie i na parze oraz pieczenia w folii;

- b) konsystencję i kolorystykę posiłków;
- c) sposób przyprawiania potraw – podniesienie walorów smakowych przez dodatek łagodnych przypraw i ziół sprzyjających lepszej akceptacji posiłków przez chorych, u których łaknienie często jest upośledzone;
- d) sposób zagęszczania potraw – stosowanie zawiesiny mąki z wodą lub mlekiem, ewentualnie słodkiej śmietanki, jeśli jest dozwolona;
- e) jakość surowców użytych do przyrządzania potraw – produkty powinny być bardzo świeże i dobrej jakości; niewskazane jest przetrzymywanie ich przez dłuższy czas w lodówce, z uwagi na większą podatność przewodu pokarmowego osób chorych na wszelkie zakażenia bakteryjne i procesy fermentacyjne.

Wartość energetyczna dzienna – pochodzenie:

- a) z węglowodanów 45-65% całodiennej energii;
- b) z białka 10-15% całodiennej energii,
- c) z tłuszczów ogółem nie więcej niż 30% energii, w tym z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10% energii
- d) dzienna zawartość cholesterolu w diecie nie powinna przekraczać 300 mg
- e) owoce i warzywa > 400 gramów
- f) sól < 6 gramów
- g) błonnik > 25 gramów

Procentowy udział energii z poszczególnych posiłków

3 posiłki dziennie

I śniadanie	30-35%
II śniadanie	-
Obiad	35-40%
Podwieczorek	-
Kolacja	25-30%

4 posiłki dziennie

I śniadanie	25-30%
II śniadanie	5-10%
Obiad	35-40%
Podwieczorek	-
Kolacja	25-30%

5 posiłków dziennie

I śniadanie	25-30%
II śniadanie	5-10%
Obiad	30-35%
Podwieczorek	5-10%
Kolacja	15-20%

ZALECENIA DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

Dobór produktów w przypadku diety szpitalnej opiera się na zasadach diety łatwostrawnej, z której wyłącza się niektóre produkty według wskazań poszczególnych diet. Zasady doboru żywności w diecie łatwo strawnej podane zostały w sposób szczegółowy poniżej:

Produkty zbożowe

Pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana - dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony.

Zakazane: Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony.

Mleko i produkty mleczne

Mleko słodkie ($\leq 2\%$) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany.

Zakazane: Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage.

Jaja

Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety.

Zakazane: Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób.

Mięso, wędliny, ryby

Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz; ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane.

Zakazane: Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne; ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone.

Tłuszcze

Margaryny miękkie; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany.

Zakazane: Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde.

Ziemniaki

Gotowane, gotowane tłuczone, puree.

Zakazane: Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.

Warzywa

Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykorja, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem.

Zakazane: Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki); warzywa z zasmażką; warzywa konserwowane octem.

Owoce

Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek - jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku.

Zakazane: Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy.

Suche strączkowe

Żadne.

Zakazane: Wszystkie są przeciwwskazane.

Cukier i słodycze

Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki.

Zakazane: Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy.

Przyprawy

Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon.

Zakazane: Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle.

Zupy

Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana;

zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań; zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku – bez zasmażek.

Zakazane: Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku.

Potrawy mięsne i rybne

Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania; pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub w pergaminie; potrawki, pulpety, budynie.

Zakazane: Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.

Potrawy z mąki i kasz

Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki.

Zakazane: Smażone; kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki.

Sosy

O smaku łagodnym, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe; majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy).

Zakazane: Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości.

Desery

Kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galarecie lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe.

Zakazane: Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche.

Napoje

Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe.

Zakazane: Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe.

MODYFIKACJE DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

Zastosowanie diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu powinna być stosowana między innymi w:

- a) ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- b) ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- c) przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych,
- d) kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej),
- e) okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

W diecie tej spożycie tłuszczu winno zostać ograniczone do 45-50 g na dobę. Jest to tłuszcz zawarty w produktach (mleko, mięso, wędliny) oraz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie w tych przypadkach chorobowych, w których omawiana dieta znajduje zastosowanie.

Zastosowanie diety łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest przeznaczona przede wszystkim dla chorych cierpiących na wrzód żołądka i dwunastnicy. Wskazania dietetyczne dotyczą okresu choroby wrzodowej oraz okresu rekonwalescencji. Dieta ta może mieć też zastosowanie, czasem z niewielkimi zmianami i w innych jednostkach chorobowych, jeśli lekarz uzna ją za wskazaną.

Z diety wyklucza się potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw, kawę naturalną, mocną herbatę.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma za zadanie przede wszystkim:

- a) dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych i tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała;
- b) rozcieńczać lub neutralizować sok żołądkowy lub też redukować wydzielanie kwasu przez żołądek;
- c) nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Zastosowanie diety papkowej

Dieta ta może być stosowana w różnych schorzeniach jamy ustnej lub przełyku oraz w tych samych chorobach co dieta łatwostrawna, jeśli chory nie może gryźć lub połykać nierozdrobnionego pożywienia.

Dieta papkowata powinna stanowić dość prostą modyfikację diety łatwostrawnej polegającą jedynie na tym, że produkty i potrawy podawane są w formie niewymagającej gryzienia.

Zastosowanie diety płynnej

Dietę płynną stosuje się przede wszystkim w przypadkach, w których chory nie toleruje pożywienia (nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka) oraz w innych przypadkach według wskazań lekarza.

Głównym zadaniem tej diety jest złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynu, nie bierze się natomiast pod uwagę wartości energetycznej i odżywczej diety.

Zastosowanie diety płynnej wzmocnionej

Dieta ta ma płynną konsystencję, ale w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczających ilości energii i składników odżywczych. Ma chronić jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym, w związku z tym jest łatwostrawna i uboga w błonnik, a ten, który się w diecie znajduje, jest zmiękczonej przez gotowanie i rozdrobniony przez przecieranie lub zmiksowanie. Pokarmy stałe po rozdrobnieniu są odpowiednio rozcieńczane dla nadania posiłkom po rozdrobnieniu konsystencji płynnej. Dieta pozbawiona jest drażniących przypraw; potrawy mają łagodny smak. Temperatura przyjmowanych pokarmów jest równa pokojowej (20-25°C) lub zbliżona do temperatury ciała (około 37°C).

Zastosowanie diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (wysoki indeks glikemiczny) przewidziana jest przede wszystkim dla chorych na cukrzycę, może jednak mieć zastosowanie także w różnych przypadkach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza.

Zadaniem diety jest uzyskanie i utrzymanie optymalnych wartości parametrów gospodarki węglowodanowej, lipidowej i ciśnienia tętniczego oraz zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być jak najbardziej zbliżona do racjonalnego żywienia człowieka zdrowego (patrz żywienie podstawowe). Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych poniżej 7% energii, natomiast ogólne spożycie tłuszczu może wynosić do 35% energii.

Odechudzanie pacjenta z cukrzycą typu 2 jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii. U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba indywidualizacji diety. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw oraz ich odpowiednie rozłożenie w czasie w ciągu całego dnia. Uwaga ta dotyczy szczególnie produktów, które są źródłem węglowodanów. Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużych ilości pożywienia ani zbyt długo nie spożywać posiłku. Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową. Liczba posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa i powinny one być spożywane o stałych godzinach.

Chorzy na cukrzycę bez mikroalbuminurii mogą spożywać białko na poziomie zalecanym człowiekowi zdrowemu (0,8 g/kg m.c.). W przypadkach mikroalbuminurii zachodzi potrzeba ograniczenia ilości spożywanego białka. Nie należy jednak stosować większych ograniczeń niż 0,6 g/kg m.c.

TRANSPORT POSILKÓW

Uwzględniając odległość pomiędzy kuchnią centralną firmy cateringowej a punktem odbioru posiłków (700 m) oraz czas przejazdu uwzględniający ewentualne warunki drogowe tj. nasilenie ruchu i warunki atmosferyczne (3 minuty), dostawca posiłków winien zapewnić odpowiednią czystość pojemników transportowych i ich zabezpieczenie przed ubytkami i zanieczyszczeniem oraz opakowań oraz możliwie krótki czas transportu.

Dostawca posiłków powinien zwrócić także szczególną uwagę na sposób i czas załadunku posiłków oraz zagwarantować właściwe i jednoznaczne oznakowanie pojemników z żywnością z uwzględnieniem co najmniej nazwy diety, liczby i rodzaju posiłków oraz ich składu, stopnia kaloryczności oraz nazwy odbiorcy.