

Dieta podstawowa

Cel diety:

Dieta podstawowa stosowana jest u osób nie wymagających żywienia dietetycznego. Jej celem jest pokrycie zapotrzebowania na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze, potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Przy wartości energetycznej diety 2000 kcal, białko powinno stanowić ok 15,5% dobowego zapotrzebowania energetycznego, węglowodany 55%, a tłuszcze 29,5% dobowego zapotrzebowania energetycznego.

W diecie podstawowej dozwolone jest spożywanie wszystkich produktów spożywczych oraz stosowanie wszystkich metod obróbki termicznej. W przypadku zmienionego trybu życia (np. u osób przebywających w szpitalach, o zmniejszonej aktywności fizycznej) zaleca się ograniczenie potraw wzdymających i ciężkostrawnych.

Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Dieta powinna być urozmaicona. W planowaniu jadłospisu warto uwzględnić różne metody obróbki termicznej, ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego. Warto ograniczyć również spożywanie soli, cukru i słodczy. Piramida zdrowego żywienia obrazuje, które produkty powinny stanowić podstawę diety, a które należy spożywać w mniejszych ilościach.

