



Nazwa diety	DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (D13C)	
<b>Zastosowanie</b>	1) dla pacjentów, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) w leczeniu niefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.	
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	1) medyczna terapia dietą ketogenną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogennej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietę ketogenną, dietę MCT, modyfikowaną dietę Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta; 3) z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogennej – możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal). 4) <u>WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.</u>  Zalecane techniki kulinarne: 5) gotowanie tradycyjne lub na parze; 6) duszenie; 7) potrawy smażone w ograniczonych ilościach; 8) pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych.  Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 9) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 10) zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; 11) napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.	
<b>Wartość energetyczna i odżywcza diety</b>	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane

<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pumpnikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów; makaron z mąki</li> <li>2) konjac; pieczywo wypiekane na</li> <li>3) bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.</li> </ol>	1) produkty zbożowe zwykłe.
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości	1) przetwory warzywne z dodatkiem cukru.
	węglowodanów.	
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	-	1) wszystkie.
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce</li> <li>2) jagodowe np. maliny, truskawki;</li> <li>3) awokado; oliwki.</li> </ol>	1) owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie, np. soja, ciecierzycyca, groch, soczewica,</li> <li>2) fasola, bób; pasty z nasion roślin strączkowych; mąka</li> <li>3) sojowa i z innych roślin strączkowych; napoje sojowe bez dodatku cukru;</li> <li>4) przetwory sojowe: tofu,</li> <li>5) tempeh; makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).</li> </ol>	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez</li> <li>2) dodatku soli; pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i</li> <li>3) oleju palmowego; wiórki</li> <li>4) kokosowe; mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.;</li> <li>2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.</li> </ol>

<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka;</li> <li>2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego:</li> <li>3) drobiowych, wieprzowych, wołowych;</li> <li>4) tłuste wędliny np. boczek,</li> <li>4) kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); pieczone pasztety z chudego mięsa.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) podroby, tłuste mięsa, pasztety.</li> </ol>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; inne ryby: karp,</li> <li>2) halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki;</li> </ol>
	<p>niż raz w jadłospisie dekadowym; owoce morza:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3) krewetki.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) ryby surowe;</li> <li>3) ryby wędzone;</li> <li>4) konserwy rybne.</li> </ol>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie dozwolone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja na miękko.</li> </ol>
<p><b>Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jogurt typu greckiego;</li> <li>2) tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone; napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B<sub>12</sub>, np. napój sojowy, migdałowy.</li> <li>3)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i jego przetwory</li> <li>2) słodzone; przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego;</li> <li>3) mleko skondensowane; jogurty</li> <li>4) owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne;</li> <li>5) sery topione;</li> <li>6) dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.</li> </ol>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) masło; śmietana</li> <li>2) tłusta; miękka</li> <li>3) margaryna;</li> <li>4) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,</li> <li>5) olej z awokado; majonez;</li> <li>6) olej kokosowy (w ograniczonej ilości).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;</li> <li>2) twarde margaryny;</li> <li>3) tłuszcz palmowy;</li> <li>4) frytura smaźnicza.</li> </ol>

<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją</li> <li>2) słodzącą; wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną</li> <li>3) substancją słodzącą; gorzka czekolada min. 70%.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) galaretka tradycyjna;</li> <li>2) kisiel;</li> <li>3) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne;</li> <li>4) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda;</li> <li>2) napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru; kawa</li> <li>3) zbożowa bez cukru; soki</li> <li>4) warzywne bez soli; kakao</li> <li>5) bez cukru.</li> </ol>	1) napoje zawierające węglowodany.
<b>Przyprawy i inne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz</li> <li>2) ziołowy, goździki, cynamon;</li> <li>3) gotowe przyprawy warzywne;</li> <li>4) keczup;</li> <li>karagen, pektyna, guma guar,</li> <li>5) agar, guma arabska;</li> <li>6) sól (w ograniczonych ilościach);</li> </ol> <p>substancje słodzące: np. erytrytol,</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) cukier, miód;</li> <li>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do</li> <li>3) zup i sosów; gotowe sosy</li> <li>4) sałatkowe i dressingi; ksylitol,</li> <li>5) sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.</li> </ol>
	glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	

Udostępnił:

Małopolski Szpital Rehabilitacyjny w Krzeszowicach na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025r.

Odpowiednie żywienie pacjentów w szpitalu stanowi integralną część całego procesu leczenia, a właściwa ocena stanu odżywienia i wdrażanie odpowiedniego sposobu żywienia jest istotnym elementem zwiększenia szans chorych na wyzdrowienie i poprawę skuteczności zarówno leczenia zachowawczego, jak i chirurgicznego.

*Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu"*