



Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu; 2) z silnymi/rozległymi oparzeniami;</li><li>3) z odleżynami;</li><li>4) z rozległymi zranieniami;</li><li>5) w chorobach nowotworowych;</li><li>6) z wyrównaną marskością wątroby;</li><li>7) z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby;</li><li>8) z zespołem nerczycowym;</li><li>9) leczonych za pomocą dializy;</li><li>10) z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności;</li><li>11) z chorobą Cushinga;</li><li>12) z nadczynnością tarczycy;</li><li>13) z niedoczynnością tarczycy;</li><li>14) z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.</li><li>15) z wyniszczeniem organizmu;</li><li>16) osoby w wieku podeszłym;</li><li>17) w infekcjach przebiegających z gorączką;</li><li>18) pacjenci z nadwagą i otyłością;</li><li>19) pacjenci po zabiegach bariatrycznych.</li></ol>
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"><li>1) jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi <b>1,5–2,0 g/kg</b> <b>naledźnej masy ciała</b> lub <b>100–130 g białka/dobę</b>;</li><li>2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;</li><li>3) w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal;</li><li>4) w sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywność medyczna/FSMP) z wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywności medycznej;</li><li>5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;</li><li>6) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki;</li><li>7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</li><li>8) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;</li><li>9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony</li></ol>

stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

10) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;

11) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeżeli nie ma przeciwwskazań;

12) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie nasion roślin strączkowych lub glutenu pszennego, jeżeli są dobrze tolerowane i nie ma przeciwwskazań;

13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

15) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno.

Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć;

16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

17) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);

18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;

19) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.

**Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:**

- ✓ jakość;
- ✓ termin przydatności do spożycia;
- ✓ sezonowość.

**Stosowane techniki kulinarne:**

- ✓ gotowanie tradycyjne lub na parze;
- ✓ duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- ✓ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- ✓ grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

**Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:**

- ✓ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ✓ w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną;</li> <li>✓ nie dodawać do potraw zasmażek;</li> <li>✓ do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</li> <li>✓ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li> </ul>		
<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Energia (En)/dobę</b>	<b>1800–2400 kcal/dobę</b>	
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Białko</b>	<p>Wartości referencyjne:  <b>1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała</b>  <b>2,0–3,0 g/kg należnej masy ciała</b> przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała</p> <p>100–130 g/d, w tym ½–2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej</p>	
	<b>Tłuszcz ogółem</b>	<p>Wartości referencyjne: 20–30 % En  22–33 g/1000 kcal</p>	
	<b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</b>	<p>Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En  ≤ 11 g/1000 kcal</p>	
	<b>Węglowodany ogółem</b>	<p>Wartości referencyjne: 50–55 % En  125–138g/1000 kcal</p>	
	<b>w tym cukry (mono- i disacharydy)</b>	<p>Wartości referencyjne: ≤ 10 % En  ≤ 25 g/1000 kcal</p>	
	<b>Błonnik</b>	≥ 25 g/dobę	
	<b>Sód</b>	≤ 2000 mg/dobę	
	<b>Grupy środków spożywczych</b>	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
	<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa;</li> <li>2) pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących;</li> <li>3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe;</li> <li>4) kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;</li> <li>5) płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>6) makarony drobne;</li> <li>7) sago;</li> <li>8) ryż biały;</li> <li>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo razowe pszenne i żytnie;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy;</li> <li>3) rogaliki francuskie (croissanty);</li> <li>4) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>5) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>6) kasze gruboziarniste;</li> <li>7) makarony gruboziarniste.</li> </ol>
<b>Warzywa i</b>	1) warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia,	1) kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka;	

<b>warzywne przetwory</b>	<p>kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokołu – z dodatkiem świeżego masła lub margaryny;</p> <p>2) warzywa na surowo:</p> <p>3) sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>2) warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior;</p> <p>3) suche nasiona roślin strączkowych;</p> <p>4) ogórek, papryka, rzodkiewki (na surowo);</p> <p>5) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>6) warzywa marynowane;</p> <p>7) warzywa grubo starte .</p>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<p>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</p>	<p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</p> <p>2) puree w proszku.</p>
<b>Owoce i owocowe przetwory</b>	<p>1) owoce dojrzałe lub rozdrobnione: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeżeli dobrze tolerowane;</p> <p>2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).</p> <p>4) dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) wszystkie owoce niedojrzałe;</p> <p>2) śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; 3) owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane;</p> <p>4) przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.</p>
<b>Nasiona strączkowych roślin</b>	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych;</p> <p>2) niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.</p>	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.</p>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<p>1) zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.</p>	<p>1) orzechy – jeżeli źle tolerowane;</p> <p>2) „masło orzechowe” solone.</p>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<p>1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</p> <p>2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</p> <p>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</p> <p>4) galaretki drobiowe.</p>	<p>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</p> <p>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</p> <p>3) mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób;</p> <p>3) w panierce</p> <p>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</p> <p>5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety;</p> <p>6) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</p> <p>7) mięsa surowe np. tatar;</p> <p>8) konserwy mięsne.</p>

<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<p>1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane.</p>	<p>1) ryby surowe; 2) ryby w occie; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) panierowane ryby wędzone; 5) konserwy rybne.</p>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>	<p>1) gotowane na miękko; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze; 3) jaja w potrawach np. makaronie.</p>	<p>1) jaja gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</p>
<p><b>Mleko i produkty mleczne</b></p>	<p>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serek naturalny homogenizowany; 3) naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</p>	<p>1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery dojrzewające; 5) śmietana.</p>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<p>1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach).</p>	<p><b>BEZWZGLĘDNI WYKLUCZONE:</b> 1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.</p>
<p><b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<p>1) kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; 2) galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; 3) owoce w galaretkce lub kremie; 4) biszkopty; 5) ciasto drożdżowe; 6) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 7) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 8) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p>	<p>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie; 5) ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; 6) czekolada; 7) wyroby czekoladopodobne.</p>
<p><b>Napoje</b></p>	<p>1) woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; 2) słabe napary herbat; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą</p>	<p>1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) mocne napary kawy naturalnej; 5) kakao.</p>

	ilością cukru – do 5 g/250 ml); 9) słabe napary kawy naturalnej.	
<b>Przyprawy</b>	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach) .	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, keczup; 5) ocet; 5) chrzan i ćwikła na occie; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 9) przyprawy ostre.

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"