

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_218	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA UBOGOENERGETYCZNA		

Charakterystyka diety:

Dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na obniżeniu kaloryczności posiłków w celu uzyskania ujemnego bilansu energetycznego. Dieta ta ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością. Najłatwiej u osób dorosłych określić masę ciała za pomocą wskaźnika BMI (ang. Body Mass Index), który ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością (np.: cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, miażdżyca). Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia takich chorób.

Dla oceny prawidłowego rozwoju dziecka wykorzystuje się siatki centylowe, które powinny być dostosowane dla danej populacji.

Wzór na BMI:

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost}^2 (m^2)}$$

Zakres wartości BMI wg WHO:

BMI	Klasyfikacja
≤ 18,49	Niedowaga
18,50-24,99	Prawidłowa masa ciała
25,00-29,99	Nadwaga
30,00-34,99	Otyłość I stopnia
35,00-39,99	Otyłość II stopnia (otyłość kliniczna)
≥40,00	Otyłość III stopnia (otyłość skrajna)

Przykładowo u osoby o wadze 70 kg i wzroście 180 cm = 1,8 m, wskaźnik BMI wynosi: 21,6 i mieści się w wartościach prawidłowej masy ciała.

Jednostki chorobowe:

- Nadwaga,
- Otyłość,
- Choroby związane z otyłością tj. cukrzyca, choroby układu narządu ruchu, nadciśnienie, zawał serca, wylew, zatorowość, zwyrodnienia kręgosłupa, choroby nerek, miażdżyca, kamica żółciowa, większa tendencja do nowotworów.

Techniki sporządzania potraw:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie bez obsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w folii lub w pergaminie.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone, gdyż nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Posiłki powinny być smaczne – przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione.

Zaleca się stosowanie czystych zup bez dodatku mąki, śmietanki. Nie stosuje się zasmażek i tłustych sosów. Dieta powinna obfitować w błonnik, dlatego zaleca się większe spożycie warzyw (szczególnie w postaci surówek) i produktów pełnoziarnistych. Dodatkowo ważna jest odpowiednia podaż płynów (ok. 2 litry dziennie).

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Mleko do 1,5% tłuszczu, kefir chudy, jogurt chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru,	Słaba kawa naturalna bez cukru, soki owocowe bez cukru, mleko półtłuste	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki,

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_218	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA UBOGOENERGETYCZNA		

	mleczno-warzywny, woda niegazowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki i napoje warzywne bez cukru		tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, napoje gazowane typu cola
PIECZYWO	—	Chleb razowy, graham, pszenno – żytni, pełnoziarnisty, chleb chrupki pełnoziarnisty	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, uciране, chleb pszenny
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, chudy ser twarogowy, chudy ser homogenizowany, chudy ser ziarnisty	Ser twarogowy półtłusty, jaja na miękko, chude ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kaszanka, pasztetowa, pasztety, parówki, śledzie, miód, dżemy, powidła, marmolady, konfitury, masło, margaryna, smalec, sery żółte, sery pleśniowe, sery topione, ser typu feta, ser typu fromage, tłusty ser twarogowy
ZUPY I SOSY GORĄCE	Czyste: wywar jarski, jarzynowa, pomidorowa, barszcz czerwony, kremy z warzyw	Zupy zabelane chudym jogurtem, ziemniaczana, chudy rosół, grzybowa, owocowa bez cukru, szpinakowa, koperkowa, kapuśniak, żurek, kalafiorowa; sosy na bazie chudego jogurtu	Tłuste, zawiesiste, esencjonalne, na tłustych wywarach mięsnych, z warzyw strączkowych, zagęszczane zasmażkami, zaprawiane śmietaną, mąką, owocowe z cukrem; sosy zawiesiste, tłuste, słodkie
DODATKI DO ZUP	—	Ryż brązowy, kasze, ziemniaki, grzanki pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty	Duże ilości makaronów, kasz, pieczywa, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe, lane ciasto, suche nasiona roślin strączkowych
MIEŚO, DRÓB, RYBY	Chude gatunki: cielęcina, wołowina, królik, drób bez skóry: kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, morszczuk	Chuda wieprzowina, ryby: leszcz, karmazyn, łosoś, tuńczyk	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, kury, tłuste ryby: węgorz, karp, sum, śledzie, sardynki

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU		F-INFO_218	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA UBOGOENERGETYCZNA			
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Warzywa faszerowane mięsem	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, ryżu brązowego, makaronu pełnoziarnistego, risotto	Potrawy z dodatkiem cukru, potrawy mączne, knedle, naleśniki, pierogi, pyzy, kluski, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: racuchy, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
TŁUSZCZE	—	—	Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, śmietanka, śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
WARZYWA I ZIEMNIAKI	Wszystkie z wyjątkiem wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	Ziemniaki gotowane w całości, puree, pieczone, buraki, marchew, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Salatki jarzynowe z dodatkiem majonezu, śmietany, żółtek, cukru, warzywa strączkowe, ziemniaki smażone, chipsy, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
OWOCE	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananas	Brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, owoce suszone bez cukru	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem, winogrona, banany
DESERY	—	Bez cukru: kompoty, kisiele, galaretki, budynie, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sałatki owocowe	Wszystkie desery z cukrem, miodem: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie zawierające cukier i tłuszcz: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, koper, pietruska nać, majeranek, bazylia, czosnek, cebula, kminek, tymianek, oregano	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka i ostra, chili, pieprz, pieprz ziołowy, ocet, curry	Cukier, miód, musztarda, ketchup, sól w większych ilościach, przyprawa typu jarzynka

Produkty i potrawy, które z reguły są źle tolerowane przez większość chorych zostały wskazane w tabeli w rubryce przeciwwskazane. Słusznie jednak byłoby wyłączyć z diety indywidualnie dla każdego chorego tylko te produkty i potrawy, po których dany pacjent nie czuje się dobrze. Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej