

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_223	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA WYSOKOKALORYCZNA		

Charakterystyka diety:

Dieta wysokokaloryczna w większości przypadków stosowana jest w celu zamierzonego przyrostu ciała. Wartość energetyczna diety oraz mikro i makroskładników powinna być rozpatrywana indywidualnie, będąc dostosowana do potrzeb.

Jednostki chorobowe:

- Niedożywienie,
- Choroby nowotworowe,
- Mukowiscydoza,
- U kobiet ciężarnych i karmiących piersią, u których niezamierzony spadek ciała postępuje w krótkim czasie, BMI wskazuje na dolną granicę normy lub odbiega od normy,
- Po oparzeniach,
- U osób, których BMI plasuje się w dolnej granicy normy, wykonujących ciężką pracę fizyczną.

Techniki sporządzania potraw:

- ✓ Dozwolonymi technikami kulinarnymi w diecie hiperkalorycznej są wszystkie metody obróbki - mogą jednak wystąpić przeciwwskazania zdrowotne względem tych metod, do których jako bazę wykorzystuje się dużą ilość tłuszczu.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NABIAŁ	Mleko i produkty mleczne o zawartości 1,5-2% tłuszczu, chude i półtłuste twarogi	Mleko 3,2%, jogurt grecki, śmietany, ser żółty, topiony, pleśniowy, ser mozzarella, tłusty twaróg, tłusta feta, sery kanapkowe	Dosładzane mleko i jego przetwory, produkty zawierające mleko w proszku
PRODUKTY ZBOŻOWE	Wszystkie naturalne produkty: płatki, kasze, ryż, makaron, pieczywo, mąka i wyroby mączne bez dodatku cukru i soli	Pieczywo chrupkie, płatki kukurydziane, wafle ryżowe	Wyroby cukiernicze, produkty słodzone i solone
WARZYWA i OWOCE	Wszystkie, optymalnie na surowo	Owoce suszone, kandyzowane	Warzywa będące komponentem wysoko przetworzonych dań i przekąsek Owoce w postaci dżemów słodzonych cukrem lub będące komponentem wysoko przetworzonych przekąsek, owoce w syropie
ORZECHE, NASIONA, PESTKI	Wszystkie naturalne, masło orzechowe bez soli, wiórki migdałowe	Wiórki kokosowe	Wszystkie solone, prażone, w panierkach, posypkach, karmelu

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_223	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA WYSOKOKALORYCZNA		

MIĘSO, RYBY	Chuda cielęcina, wołowina, królik, drób bez skóry: kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, morszczuk, ryby morskie: makrela, tuńczyk, łosoś, pstrąg Wszystko świeże lub mrożone	Dziczyzna, chuda wieprzowina, wędliny, wyroby mięsne dobrej jakości	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, kury, potrawy marynowane, wędzone, smażone
JAJA	W umiarkowanej ilości, gdzie obróbka termiczna powinna być uzależniona od stanu zdrowia.		Majonez, potrawy z majonezem
TŁUSZCZE	Oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado, margaryny wysoko gatunkowe, mieszanka masła i oleju roślinnego		Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, produkty z dodatkiem oleju palmowego czy kokosowego

Aby zwiększyć podaż energii z dietą należy:

- **Zwiększyć ilość spożywanych posiłków dziennie** – warto stopniowo rozszerzać ilość posiłków o kolejny dodatkowy posiłek, należy go jednak wdrażać, jeśli masz dobry apetyt i wyrażasz pozytywne nastawienie do zmiany w diecie.
- **Zwiększyć kaloryczność posiłków:** zabielać zupy i sosy dozwolonymi produktami nabiałowymi, zagęszczać potrawy dodatkiem jaj, mąk, kasz, ryżu czy płatków, stosować oleje, pestki, nasiona i orzechy jako dodatek do potraw.
- **Nie wskazane picie płynów do posiłków**, ale pomiędzy posiłkami, ponieważ picie płynów w trakcie posiłków może wywołać szybkie uczucie sytości, wówczas przyjęta zostanie mniejsza liczba kalorii niż zamierzona.
- **Posiłki należy spożywać powoli**, w spokojnej atmosferze, warto postarać się w tym czasie nie rozmawiać.