

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_226	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W NIEDOŻYWIENIU		

Charakterystyka diety:

Przy braku przeszkód w przyjmowaniu drogą doustną odpowiedniej ilości pokarmu – wskazane jest zastosowanie diety z produktów naturalnych – zaleca się stosowanie diety łatwostrawnej, wysokobiałkowej i ze zwiększoną kalorycznością.

W przypadku spożywania zmniejszonej ilości pożywienia – wskazane jest zastosowanie doustnych suplementów pokarmowych (tzw. diet przemysłowych) jako uzupełnienie diety z produktów naturalnych.

W przypadku spożywania doustnie posiłków pokrywających poniżej 60% zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze lub też całkowitego braku możliwości spożywania pokarmów doustnie - konieczne jest zastosowanie diet wytworzonych przemysłowo, podawanych drogą inną niż doustna (przez zgłębnik do żołądka/jelita cienkiego lub dożylnie).

Jednostki chorobowe:

- U osób wyniszczonych,
- W chorobach nowotworowych,
- Przy rozległych oparzeniach,
- U osób z trudno gojącymi się ranami.

Techniki sporządzania potraw:

- gotowanie, duszenie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii,
- rezygnacja z potraw smażonych i duszonych z dodatkiem tłuszczu, na ruszcie.

Jak zwiększyć podaż energetyczną diety:

- ✓ **Zwiększyć ilość spożywanych posiłków dziennie** – warto stopniowo rozszerzać ilość posiłków o kolejny dodatkowy posiłek.
- ✓ **Zwiększyć kaloryczność posiłków:** zabielać zupy i sosy dozwolonymi produktami nabiałowymi, zagęszczać potrawy dodatkiem jaja, mąk, kasz, ryżu czy płatków, stosować oleje, pestki, nasiona i orzechy jako dodatek do potraw.
- ✓ **Nie pić 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.
- ✓ **Spożywać posiłki powoli**, w spokojnej atmosferze, postarać się w tym czasie nie rozmawiać.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pszenne, czerstwe pieczywo, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, płatki owsiane (kasze i płatki niekiedy wymagają przetarcia), ryż, drobne makarony pszenne	Chleb graham, bułka graham	każde pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze: kasza gryczana, pęczak, grube makarony. Potrawy z dodatkiem mąk/smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem: kluski kładzione, naleśniki
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko słodkie (do 2% tłuszczu), świeży biały ser (chudy i półtłusty), jogurt naturalny	Ser żółty, kefir, maślanka, ser homogenizowany	sery topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu „Fromage”, jogurty owocowe

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_226	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W NIEDOŻYWIENIU		

MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	mięsa chude: drób (kurczaki, indyki – najlepiej mięso z piersi, bez skóry), wołowina, cielęcina, króliki, wędliny drobiowe ryby chude: leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola	Wołowina, wędliny wieprzowe	mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dziczyzna, wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne, ryby wędzone, ryby tłuste (np. śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne
JAJA	gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze: jajecznica, jaja sadzone, omlety, żółtko do zaprawiania zup		gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: masło, olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, lekko kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach, kwaśna śmietana
WARZYWA	Ziemniaki gotowane w całości, puree, pomidor bez skóry pieczone lub gotowane: cukinia, marchew, seler, szpinak, pietruszka, buraki, Brokuł, dynia, pomidory bez skórki, sałata masłowa, ogórek zielony bez skórki	papryka	warzywa kapustne, szczypior, cebula, szczaw, rzepa, rzodkiewki, kukurydza (także konserwowa), warzywa z zasmażkami lub smażone, warzywa w zalewie octowej, grzyby Potrawy z ziemniaków: frytki, prażynki, placki ziemniaczane warzywa strączkowe: soczewica, fasolka szparagowa, groch, fasola
OWOCE	truskawki, maliny, jagody, borówki, winogrono bez skórek i pestek, jabłko, banan Brzoskwinie, morele, nektarynka, mango, owoce cytrusowe		Czereśnie, gruszki, wiśnie, śliwki
PRZYPRAWY	pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa, słodka papryka mielona, wanilia, majeranek, tymianek, bazyli, koperek, zielona pietruszka	Sól	Ocet, curry, ostra papryka, musztarda, magii, czosnek Vegeta, degusta
NAPOJE	słaba herbata czarna, herbata rooibos, herbata owocowa woda mineralna niegazowana, kawa zbożowa herbata ziołowa		kawa naturalna z kofeiną, napoje alkoholowe czekolada, kakao napar z mięty

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 tolerancji na nie pacjenta.