Podstawy żywienia dietetycznego

Żywienie dietetyczne stanowi modyfikację racjonalnego żywienia. Modyfikacja ta może być związana ze zmianą konsystencji diety, zmianą wartości energetycznej lub zawartości składników odżywczych w diecie, lub wyeliminowaniu produktu lub grupy produktów z diety.

Żywienie dietetyczne powinno prowadzić do poprawy stanu zdrowia, pomagać w wyzdrowieniu i oszczędzać chory narząd. Należy pamiętać również o tym, że każda dieta powinna dostarczać wymaganych ilości energii dla utrzymania masy ciała na prawidłowym poziomie oraz niezbędnych składników dla potrzeb metabolicznych ustroju.

Zatem słowo dieta oznaczać będzie specjalny sposób żywienia, mający na celu dostarczenie niezbędnych organizmowi składników pokarmowych z jednoczesnym uwzględnieniem jego możliwości w zakresie trawienia i wchłaniania.

Cel i charakterystyka diety podstawowej

Dieta podstawowa to taki sposób żywienia, który zapewnia dostarczenie do organizmu odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych. Powinien on w sposób racjonalny realizować dobowe zapotrzebowanie zdrowych osób na wszystkie składniki pokarmowe uzależnione od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej.

Celem tego sposobu żywienia jest zapewnienie i utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia osób dorosłych i dzieci. Dieta podstawowa nie przewiduje ograniczeń w doborze produktów spożywczych i potraw, ani w technologii ich sporządzania. Dozwolone są wszystkie sposoby obróbki kulinarnej: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, smażenie, grillowanie, pieczenie czy zapiekanie.

W planowaniu posiłków najlepiej kierować się ogólnymi zasadami planowania jadłospisów. Zaleca się 4-5 posiłków dziennie, małych objętościowo.

Należy zwrócić szczególną uwagę na udział produktów z różnych grup tj. produktów zbożowych, mlecznych, owoców i warzyw oraz produktów mięsnych. Ponadto nie należy zapominać o płynach, a przede wszystkim o wodzie, której podaż powinna wynosić co najmniej 1,5-2 litrów dziennie.

Zastosowanie diety podstawowej

Dietę podstawową, czyli żywienie podstawowe stosuje się u osób niewymagających żywienia dietetycznego przebywających w szpitalach czy sanatoriach.

Zgodnie z terminologią żywieniową „dietą leczniczą” – nazywamy dietę, która spełnia funkcję leczniczą, w której z przyczyn zdrowotnych dokonano celowej modyfikacji pod względem podaży jednego bądź kilku składników odżywczych i/lub pod względem konsystencji, eliminując z jadłospisów określone produkty i techniki kulinarne.

Dawniej nazwy diet leczniczych ściśle nawiązywały do narządów, których funkcja została patologicznie zmieniona lub do chorób. Mówiło się wtedy o diecie wątrobowej, trzustkowej, cukrzycowej czy żołądkowej. Stosowano również nazwy diet leczniczych pochodzące od nazwisk ich twórców m.in. dieta Karella czy dieta Schmidta. Obecnie klasyfikacji dokonuje się biorąc pod uwagę najważniejsze cechy samej diety m.in. jej wartość energetyczną, konsystencję czy poziom składników odżywczych.

Podział diet leczniczych według Heleny Szczygłowej:

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

- dieta bogatoresztkowa,
- dieta łatwo strawna,
- dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu,
- dieta łatwo strawne z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie żołądkowe,
- dieta o zmiennej konsystencji,
- dieta ubogoenergetyczna,
- dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych,
- dieta bogatobiałkowa,
- dieta niskobiałkowa,
- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/podstawy-zywienia-dietetycznego#comment-0