

## Dieta ubogoenergetyczna

### Cel i charakterystyka diety ubogoenergetycznej

Celem diety ubogoenergetycznej jest realizacja zasad racjonalnego żywienia przy jednoczesnej redukcji masy ciała spowodowanej ujemnym bilansem energetycznym. Zmniejszanie masy ciała powinno odbywać się w sposób łagodny, aby nie doprowadzić do ponownego wzrostu masy ciała, tzw. efektu jo-jo. Za optymalny spadek masy ciała w ciągu tygodnia uważa się redukcję o 0,5-1 kg. Jednakże wartość energetyczna diety niskokalorycznej powinna być ustalana indywidualnie, w zależności od stopnia otyłości czy nadwagi, wieku oraz motywacji pacjenta.

Deficyt energetyczny powinien być związany z redukcją energii pochodzącej z tłuszczów i węglowodanów. Natomiast podaż białka należy dostosować do wieku i płci (zaleca się 1 g białka na 1 kg należnej masy ciała), zaś ilości składników mineralnych i witamin w maksymalnym stopniu powinny realizować zalecane normy. Ponadto zadaniem diety ubogoenergetycznej jest normalizacja wskaźników lipidowych (cholesterolu całkowitego, cholesterolu frakcji HDL i LDL oraz triglicerydów) oraz poprawa glikemii (stężenia glukozy we krwi).

Wartość energetyczną diety należy ustalić w oparciu o dokładnie zebrany wywiad żywieniowy. W zależności od wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy i aktualnej masy ciała energetyczność diety powinna wynosić 15-25 kcal na 1 kg należnej masy ciała.

### Przykład

Pacjentka w wieku 25 lat o aktualnej masie ciała 70 kg i należnej masie ciała 62 kg, o umiarkowanej aktywności fizycznej powinna zastosować dietę o wartości energetycznej -  $62 \text{ kg} \times 20 \text{ kcal} = 1240 \text{ kcal/dobę}$ .

Należy pamiętać, o tym że diety o wartości energetycznej poniżej 1000 kcal z reguły są niezbilansowane i mogą być niedoborowe pod względem witamin i składników mineralnych. Najczęściej zaleca się aby dieta ubogoenergetyczna dostarczała 1000-1500 kcal/dobę.

Dieta ubogoenergetyczna jest odmianą diety bogatoresztkowej, dlatego powinna zawierać znaczne ilości błonnika pokarmowego dającego uczucie sytości.

Posiłki powinny być małe objętościowo, ale podawane często (co 3-4 godziny).

### Zastosowanie diety

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie w leczeniu osób z nadwagą i otyłością oraz zespołem metabolicznym

#### **Dozwolone techniki sporządzenia potraw**

- gotowanie na wodzie i parze
- pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie,
- „smażenie” na parze na powierzchni wodnej,
- do wykażania potraw stosować chude mleko lub jogurt

#### **Dieta ubogoenergetyczna - zalecenia**

- ograniczyć do minimum tuste produkty i potrawy:
- przetworzone mleko i jego przetwory (mieszanki, mietanki, sery podpuszczkowe i topione)



## Dieta ubogoenergetyczna

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

---

- t?uste mi?so i w?dliny, t?uste ryby
- t?uszcze do smarowania pieczywa
- potrawy m?czne
- zupy, sosy zag?szczane i t?uste
- wyeliminowa? z diety:
- cukier i s?odyczne, ciasta i pieczywo cukiernicze,
- s?odzone napoje,
- warzywa str?czkowe,
- napoje alkoholowe,
- owoce zawieraj?ce du?e ilo?ci cukrów: czere?nie, winogrona, morele, banany, gruszki
- unika?: owoców suszonych, orzechów, przek?sek, chipsów, snackówprodukty dozwolone w ograniczonych ilo?ciach:
- pieczywo z pe?nego przemia?u
- grube kasze, makarony
- ziemniaki
- oleje ro?linne
- zaleca si?:
- chude produkty mleczne, chude mleko, chude sery twarogowe
- chude mi?so, chude w?dliny
- warzywa (oprócz str?czkowych) do 500 g/dob?
- owoce (oprócz zabronionych) maksymalnie 200-300 g/ dob?
- wskazane jest aby pi? do 2 litrów p?ynów (herbata czarna i owocowa, napoje owocowe nies?odzone, soki warzywne, woda mineralna)

---

**Adres źródła:** <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dieta-ubogoenergetyczna#comment-0>