

RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (P01)
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych terapeutycznych; w tym eliminujących dany składnik/i pokarmowy. Eliminowany składnik/i należy opisać w uwagach do zamawianej diety, np. • bez glutenu; • bez białek mleka; • bez orzechów arachidowych; • bez jaj, mleka i jego przetworów; • ubogopurynowa; • bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). 3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie dietetyka i/lub lekarza.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 4) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 5) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 6) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 7) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 8) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin; 9) ryby (z dozwolonych gatunków ryb) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej raz w tygodniu porcja tłustych ryb morskich; 10) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu; 11) tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;

	12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 13) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru/miodu; 14) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 15) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 16) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 17) jakość i stopień przetworzenia; 18) termin przydatności do spożycia; 19) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 20) gotowanie np. w wodzie, na parze; 21) duszenie; 22) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 23) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 24) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników; 25) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 26) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 27) należy ograniczyć do minimum cukier/miód dodawany do napojów i potraw; 28) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 29) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 30) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 31) węglowodany 45–65 % energii z diety.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En

		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste; - mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; - kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; - płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; - makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); - ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); - potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski.	- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, itp.; - produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	- wszystkie warzywa świeże i mrożone; - warzywa kiszone; - pieczarki.	- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - grzyby leśne.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.	

Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone.	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); 3) sery podpuszczkowe; 4) serki kanapkowe; 5) śmietanka/śmietana.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione.
Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) biszkopty; 6) czekolada min. 70% kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 2) soki warzywne bez dodatku soli; 3) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) keczup; 6) wywary warzywne i chude mięsne; 7) miód i cukier w ograniczonych ilościach.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) wywary na kościach i skórach; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02)
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 12*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków oszczędzających przewód pokarmowy i zapewniających jak najlepsze trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) Ma zastosowanie m.in. stanach przebiegających ze zmniejszonym łaknieniem i ogólnym osłabieniem, takich jak np. infekcje przebiegające z gorączką; choroby przewodu pokarmowego, choroby przyzębia, zabiegi chirurgiczne. * można stosować u dzieci poniżej 12 miesiąca życia, pod warunkiem zachowania zgodności ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia, przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej podaży pokarmu matki i/lub preparatów do początkowego i/lub następnego żywienia dzieci.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji potraw/produktów ciężkostrawnych (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogato błonnikowych), a także doborze odpowiednich technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych i ograniczyć objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego; 2) lekarz i/lub dietetyk na podstawie wywiadu mogą ustalić indywidualną tolerancję pacjenta na niektóre potrawy/produkty zwyczajowo wykluczane z diety łatwostrawnej; 3) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, oraz tłuszczów; 5) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji oraz obróbki termicznej; 6) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, przygotowanych za pomocą dozwolonych technik kulinarnych; 8) należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału; 9) dieta powinna opierać się na produktach i potrawach świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka; 10) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B₁₂) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia; 11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/inne dozwolone produkty; 12) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić najmniej min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich tygodniowo; 13) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych,

	z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;		
	14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;		
	15) konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru;		
	16) ograniczenie niedozwolone są produkty/potrawy ciężkostrawne i wzdymające;		
	17) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml;		
	18) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych,, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. brak produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.		
	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:		
	19) jakość i stopień przetworzenia;		
	20) termin przydatności do spożycia;		
	21) sezonowość.		
	Stosowane techniki kulinarne:		
	22) gotowanie np. w wodzie, na parze;		
	23) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;		
	24) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych;		
	25) rozdrabnianie i spulchnianie potraw.		
	Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:		
	26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;		
	27) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;		
28) należy wykluczyć dodatek tradycyjnych zasmażek do potraw; do zagęszczania potraw należy stosować zawiesinę mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie słodkiej śmietance;			
29) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;			
30) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.			
Makroskładniki:			
31) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;			
32) tłuszcz 35–40% dla dzieci do 3 roku życia, 30–40% życia dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową;			
33) węglowodany 45–65 % energii.			
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	jednostki
		1–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	1–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En

	Tłuszcz ogółem	1–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	1–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	1–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki przemiału oczyszczone, np. mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; - pieczywo typu graham, (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); - kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; - płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; - makarony drobne; - ryż biały; - potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras.	- wszystkie mąki pełnoziarniste; - pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu itp.; - pieczywo pełnoziarniste; - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; - produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; - kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; - makarony grube i pełnoziarniste; - ryż brązowy, ryż czerwony.	
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże lub mrożone(zalecane np. marchew, buraki, dynia, cukinia, kabaczek, zielony groszek, młoda fasolka szparagowa; zielone warzywa liściaste np. sałata, roszponka); - gotowany kalafior, brokuł □ bez łodygi (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); - pomidor bez skóry.	- warzywa kapustne; - warzywa cebulowe; - surowe ogórki, papryka, kukurydza; - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - kiszonki; - pieczarki; - surowe kiełki roślin; - surówki z dodatkiem śmietany.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.	

Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe bez skórki i pestek (zalecane np. jabłka, brzoskwinie, morele); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością (do 5g na 250 ml) lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce drobnopestkowe przetarte przez sito.	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) w zależności od tolerancji niesłodzone napoje sojowe, tofu naturalne.	1) pozostałe produkty z nasion roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) w zależności od tolerancji mielone nasiona/orzechy/pestki lub pasty bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek z dodatkiem soli i/lub cukru; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry chuda wołowina, , chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar; 9) konserwy i wędzonki mięsne.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na twardo (jeżeli dobrze tolerowane); 2) jajecznica na parze.	1) jaja na miękko; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko do 2% tłuszczu; 2) sery twarogowe chude lub półtłuste; 3) naturalne napoje mleczne	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery

	fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt i inne do 3% tłuszczu); 4) śmietanka/śmietana do 12% tłuszczu.	mleczne; 3) sery topione; 4) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 5) sery podpuszczkowe; 6) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 7) śmietana tłusta.
Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) frytura smaźnicza.
Desery	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao; zalecane słabe napary); 3) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/ 250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) soki i nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary herbaty i kawy; 7) napoje energetyzujące.
Przyprawy	1) łagodne naturalne zioła i przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) miód; 2) ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 3) kostki rosółowe i mocne esencje bulionowe; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) musztarda, keczup, ocet; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P03)
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających ograniczenia węglowodanów łatwo przyswajalnych w diecie, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) zalecana dla pacjentów np. z zaburzoną gospodarką węglowodanową, hipertriglicerydemią, dyslipidemią, nadmierną masą ciała.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci oraz postępowania dietetycznego w zakresie zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej; 2) główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. glukozy, fruktozy i sacharozy), kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans oraz cholesterolu; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 5) należy ograniczyć spożycie produktów zawierających węglowodany łatwo przyswajalne, w tym cukry dodane; kwasy tłuszczowe nasycone i typu trans oraz cholesterol; 6) posiłki powinny być podawane 4–6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B₁₂) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych; 10) ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich; 11) nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy podawać co najmniej 1 raz w tygodniu; 12) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 13) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 14) należy ograniczyć dodatek soli i cukru/miodu do potraw; 15) należy wybierać napoje bez dodatku cukru/miodu; 16) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 18) jakość i stopień przetworzenia; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 21) gotowanie np. w wodzie, na parze; 22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 24) ograniczenie potraw smażonych do 1 x w jadłospisie dekadowym, dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) niedozwolone zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 27) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek; 28) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw; 29) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 30) białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii (En); 31) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24-47 miesięcy, 30-40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 32) węglowodany 45–60 % energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1800 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	15–10% En
		4–9	15–20% En
		10–18	15–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–60% En
		4–9	45–60% En
		10–18	45–60% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	

Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki razowe i pełnoziarniste (typ 1700-2000); 2) pieczywo razowe lub pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jaglana; 5) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony, np.: razowy z dowolnego zboża, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 7) ryż brązowy, paraboliczny, dziki; 8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki razowej lub pełnoziarnistej (typ 1700-2000), np. pierogi, kopytka, kluski.	1) pieczywo z mąki oczyszczonej z różnych zbóż; 2) mąka o niskim wyciągu np. pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 4) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 5) ryż oczyszczony: jaśminowy, biały, czerwony, długoziarnisty, do sushi, do risotto; 6) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 7) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) płatki błyskawiczne; 9) wafle ryżowe i z innych ekspandowanych zbóż; 10) zboża ekspandowane; 11) chrupki kukurydziane.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) warzywa kiszone; 3) pieczarki.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 2) warzywa konserwowe i marynowane z dodatkiem cukru i octu; 3) grzyby leśne.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone w mundurkach.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki puree; 3) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce świeże i mrożone; 2) przetwory owocowe niskosłodzone, 100% z owoców np. dżemy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone; 4) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).

Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko do 2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir, bez dodatku cukru do 3% tłuszczu); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (przetwory mleczne bez dodatku cukru wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka);	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione, 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 6) mleko i sery twarogowe tłuste; 7) słodzone napoje mleczne;

	4) śmietana do 12% tłuszczu jako dodatek do zup w niewielkich ilościach.	8) tłuste sery podpuszczkowe; 9) śmietana.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek; 2) miękka margaryna; 3) margaryny miękkie wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka).	1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smaźalnicza.
Desery	1) sałatki owocowe (bez dodatku cukru); 2) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 3) ciasta warzywne np. ciasto z fasoli; 4) czekolada gorzka z min. 70% kakao. Jako dodatek do głównego posiłku	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli.	1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda Dijon, chrzan bez dodatku cukru; 5) chude wywary warzywne i mięsne; 6) u dzieci starszych dozwolone ograniczone ilości stewii, ksylitolu, erytrytolu jako dodatek do deserów.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) cukier i miód.

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (P04)
Zastosowanie	1) dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru dietetyka i lekarza z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B₁₂ i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B₁₂), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 15) jakość i stopień przetworzenia; 16) termin przydatności do spożycia; 17) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 18) gotowanie np. w wodzie, na parze; 19) duszenie;

	20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników; 23) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym; 24) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 27) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 28) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 29) węglowodany 45–65 % energii z diety.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	

Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż biały; 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski.	1) Produkty zbożowe z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produktów pochodzenia zwierzęcego itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) pieczarki; 3) owoce chlebowca; 4) glony i wodorosty; 5) warzywa kiszzone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); 4) owoce suszone.	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych i przetwory	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).

Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i przetwory	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂ bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło, masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; 2) słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami

	użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.; 7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia; 6) bawarka.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) keczup; 6) wywary warzywne; 7) płatki drożdżowe, pasta marmite; 8) cukier w ograniczonych ilościach.	1) zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; 2) miód; 3) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 7) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO – PKU (P05A)
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą białka naturalnego, według wskazań lekarza i/lub dietetyka; *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka 2) w fenyloketonurii i innych wrodzonych zaburzeniach metabolizmu aminokwasów m.in. chorobie syropu klonowego, acydurii glutarowej typu 1, tyrozynemii typu 1, homocystynurii.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta z istotnym ograniczeniem białka naturalnego jest modyfikacją diety podstawowej; 2) podstawą diety jest kontrola zawartości białka naturalnego, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) białko dostarczane z tradycyjną dietą stanowi głównie białko pochodzenia roślinnego; w indywidualnych przypadkach dodatkowo włączane jest źródło białka pochodzenia zwierzęcego (np. z jaj, mleka i jego przetworów); 4) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów specjalistycznych niskobiałkowych PKU, warzyw i owoców, ziemniaków; 6) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka lub lekarza; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 7) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie do smarowania pieczywa wysokiej jakości); 9) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 10) należy ograniczyć w diecie sól; 11) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 12) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem białka naturalnego. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 15) jakość;

	16) termin przydatności do spożycia; 17) zawartość białka, w tym oznaczenie znakiem „PKU”; 18) sezonowość. Zalecane techniki kulinarne: 19) gotowanie np. w wodzie, na parze; 20) duszenie; 21) pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 22) potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 23) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 24) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 25) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. Makroskładniki: 26) białko naturalne poniżej 5 g z diety dla dzieci w wieku do 3 lat, białko naturalne poniżej 7 g z diety dla dzieci w wieku 4-9 lat, białko naturalne poniżej 12 g z diety dla dzieci w wieku 10-18 lat. *Ilość białka modyfikowana w zależności od stanu klinicznego pacjenta według zaleceń lekarza i/lub dietetyka. Pozostałą ilość zapotrzebowania na białko uzupełniają specjalistyczne preparaty z kategorii żywności medycznej; 27) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 28) węglowodany 55–65% energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2-3	950-1150
		4-9	1500-1700
		10-18	2000-2400
Wartość odżywcza	Białko naturalne	2-3	poniżej 5 g
	*Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy przyjąć, że białko całkowite stanowi 10% energii z diety w każdej grupie wiekowej, w tym 80% białka całkowitego stanowi białko z preparatu, który przyjmuje pacjent.	4-9	poniżej 7 g
		10-18	poniżej 12 g
	Tłuszcz ogółem	2-3	35-40% En
		4-9	30-40% En
		10-18	30-40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2-3	55–65 % En
		4-9	55–65 % En

		10–18	55–65 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
	Sód	2–3	750 mg/d
		4–9	1000–1200 mg/d
		10–18	1300–1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	1) mąki niskobiałkowe PKU; 2) skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; 3) pieczywo niskobiałkowe PKU; 4) płatki niskobiałkowe PKU; 5) makarony, niskobiałkowe PKU; 6) ryż niskobiałkowy PKU; 7) potrawy mączne niskobiałkowe PKU; 8) suchary niskobiałkowe; 9) tapioka; 10) sago.	1) tradycyjne mąki; 2) tradycyjne pieczywo; 3) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 4) tradycyjne kasze; 5) tradycyjne płatki; 6) makarony tradycyjne; 7) potrawy mączne tradycyjne.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: dynia żółdziowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, okra, cebula, pietruszka korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, dynia makaronowa, cukinia, pomidory, brokuły, rzepa, maniok jadalny; 2) w ograniczonej ilości – do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak.	1) warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka).	1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).	
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyle, gęsi, grejpfrut, winogrona, gujawa, jackfruit, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, gruszki, persymona, ananas,	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) pozostałe owoce suszone; 6) owoce marynowane.	

	śliwki, granat, rodzynki; 2) suszone: jabłka, morele, żurawina, gruszki, śliwki; 3) sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 4) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 4 razy w jadłospisie dekadowym).	
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso, wędliny i inne przetwory.
Ryby i przetwory rybne	-	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza.
Jaja i potrawy z jaj i ich alternatywy	1) zamiennik jajka niskobiałkowy PKU.	1) jaja i potrawy z jaj.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B ₁₂ , np. napój sojowy, napój owsiany – o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml; 2) przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B ₁₂ , np. jogurty (o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka.	1) mleko i jego przetwory.
Tłuszcze	1) masło; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) śmietanka/śmietana.	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) majonez; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) frytura smaźnicza.
Desery	1) budyń niskobiałkowy PKU; 2) galaretka z agaru; 3) kisiel; 4) miód/cukier (w ograniczonych ilościach); 5) ciastka i inne słodczyce niskobiałkowe PKU (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) galaretka (żelatyna); 2) ciastka, słodczyce i inne wyroby tradycyjne; 3) czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskobiałkowe);	1) napoje gazowane; 2) napoje wysokosłodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) mocne napary kawy i herbaty;

	3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	6) kakao; 7) napoje energetyzujące; 8) napoje alkoholowe.
Przyprawy i inne	1) naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; 5) sól i cukier/miód (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie; 6) substancje słodzące, w tym aspartam.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (P05B)
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka; *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka 2) we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej; 2) podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków; 5) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone; 8) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 9) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 10) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 11) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 12) jakość; 13) termin przydatności do spożycia; 14) zawartość tłuszczu; 15) sezonowość.

	Zalecane techniki kulinarne: 16) gotowanie np. w wodzie, na parze; 17) duszenie bez obsmażania; 18) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 19) smażenie bez tłuszczu. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 20) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 21) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 22) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. Makroskładniki: 23) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku do 3 lat, białko 10-20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 24) tłuszcze z produktów dozwolonych poniżej 10% energii z diety dla dzieci i młodzieży; * pozostałą ilość zapotrzebowania na tłuszcz uzupełniają specjalistyczne preparaty z kategorii żywności medycznej będące źródłem MCT (dostępne w ramach procedury importu docelowego). 25) węglowodany min. 50 % energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2-3	950-1150 kcal
		4-9	1500-1700 kcal
		10-18	2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2-3	10-15% En
		4-9	10-20% En
		10-18	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	2-3	poniżej 10% En
		4-9	poniżej 10% En
		10-18	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	2-3	55–65% En
		4-9	55–65% En
		10-18	55–65% En
	Błonnik	2-3	≥ 10 g/dobę
		4-9	≥ 15 g/dobę
		10-18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	1) chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu); 2) ryż; 3) mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana); 4) kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna); 5) płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie	1) chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów); 2) mąka sojowa; 3) otręby owsiane; 4) zarodki pszenne; 5) musli zbożowe z rodzynkami i	

	częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 6) makaron (bezejajeczny, ryżowy).	orzechami; 6) otręby pszenne; 7) makarony jajeczne.
Warzywa i owoce	1) wszystkie oprócz przeciwwskazanych; 2) pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu).	1) Awokado; 2) Oliwki.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty.	1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica; 2) wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; 3) wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu.	1) pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś; 2) wędliny tłuste, salami; 3) pasty mięsne; 4) parówki; 5) pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut); 2) krewetki; 3) tłuste ryby morskie : łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu.	1) ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki. 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	1) białko jaja.	1) żółtko jaja.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu; 2) ser twarogowy chudy; 3) jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu; 4) serwatka płynna 0,1% tłuszczu; 5) maślanka 0,5% tłuszczu; 6) mleko w proszku odtłuszczone; 7) napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; 8) ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).	1) mleko >1% tłuszczu; 2) sery twarogowe półtłuste i tłuste; 3) serki homogenizowane tłuste; 4) sery żółte i topione; 5) jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste; 6) śmietana (wszystkie rodzaje); 7) mleko w proszku tłuste; 8) lody śmietankowe; 9) mleka modyfikowane dla niemowląt; 10) mleczka i napoje roślinne smakowe; 11) napój roślinny sojowy.
Tłuszcze	1) MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta).	1) Masło; 2) margaryny z olejów roślinnych; 3) oleje roślinne; 4) oliwa z oliwek;

		5) smalec, łój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; 2) galaretka; 3) kisiel.	1) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; 2) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) napoje gazowane; 2) napoje wysokosłodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; 6) napoje energetyzujące.
Przyprawy i inne	1) zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) ocet balsamiczny; 5) miód; 6) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, majonez; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (P05C)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza i/lub dietetyka; *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka 2) w leczeniu nefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.	
Zalecenia dietetyczne	1) medyczna terapia dietą ketogeniczną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogenicznej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietę ketogeniczną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta; 3) z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; 4) <u>WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.</u> Zalecane techniki kulinarne: 5) gotowanie tradycyjne lub na parze; 6) duszenie; 7) potrawy smażone w ograniczonych ilościach; 8) pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 9) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 10) zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; 11) napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.	
Wartość energetyczna i odżywcza diety	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	1) pumpernikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów; 2) makaron z mąki konjac; 3) pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.	1) produkty zbożowe zwykłe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości	1) przetwory warzywne z dodatkiem cukru.

	węglowodanów.	
Ziemniaki, Bataty	-	1) wszystkie.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki; 2) awokado; 3) oliwki.	1) owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
Nasiona, pestki, orzechy	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli; 2) pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego; 3) wiórki kokosowe; 4) mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.	1) orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); 4) pieczone pasztety z chudego mięsa.	1) podroby, tłuste mięsa, pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone;

		4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) wszystkie dozwolone.	1) jaja na miękko.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) jogurt typu greckiego; 2) tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone; 3) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B ₁₂ , np. napój sojowy, migdałowy.	1) mleko i jego przetwory słodzone; 2) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 3) mleko skondensowane; 4) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 5) sery topione; 6) dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.
Tłuszcze	1) masło; 2) śmietana tłusta; 3) miękka margaryna; 4) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado; 5) majonez; 6) olej kokosowy (w ograniczonej ilości).	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) tłuszcz palmowy; 4) frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą; 2) wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą; 3) gorzka czekolada min. 70%.	1) galaretka tradycyjna; 2) kisiel; 3) ciastka, słodczyce i inne wyroby tradycyjne; 4) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.
Napoje	1) woda; 2) napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru; 3) kawa zbożowa bez cukru; 4) soki warzywne bez soli; 5) kakao bez cukru.	1) napoje zawierające węglowodany.
Przyprawy i inne	1) zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; 5) sól (w ograniczonych ilościach); 6) substancje słodzące: np. erytrytol, glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	1) cukier, miód; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.

Nazwa diety	DIETA MAŁOSODOWA (P06A)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, z przewlekłą chorobą nerek, w kamicy układu moczowego, w ostrej niewydolności nerek, u pacjentów leczonych nerkozastępczo; 3) jako modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem sodu do 1200 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) posiłki powinny być przygotowywane bez udziału soli oraz gotowych mieszanek przyprawowych, w których w skład wchodzi sól pod każdą postacią np. glutaminian sodu; 4) w diecie należy wykluczyć produkty przetworzone, instant, wędzone, konserwowe i kiszone; 5) do przygotowywania potraw należy używać świeżych i suszonych ziół naturalnych np. bazylii, tymianek, oregano, majeranek, lubczyk, cząber oraz słodka papryka, czosnek, cytryna itp. Makroskładniki: 6) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 7) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 8) węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe,	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) pieczarki.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) warzywa kiszone; 3) warzywa konserwowe; 4) grzyby leśne.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadalnym dekadowym); 4) owoce suszone.	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie); 2) przetwory sojowe tofu.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.

Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) mięsa pieczone i gotowane chude gatunki wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) gotowe wędliny pieczone, wędzone konserwowe; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) konserwy mięsne; 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko od 2 % do 3,2 % tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); 3) serki kanapkowe naturalne; 4) śmietanka/śmietana.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort; 6) sery podpuszczkowe; 7) serek granulowany typu wiejskiego; 8) serki typu fromage smakowe.
Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez.	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura.

Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) biszkopty; 6) czekolada min. 70% kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli i sodu, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) przecier pomidorowy naturalny; 5) miód i cukier w ograniczonych ilościach.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) sól kamienna, morska, himalajska, niskosodowa; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) mieszanki przypraw zawierające sol i sól np. glutaminian sodu; 7) ketchup, majonez, musztarda; 8) sosy na bazie majonezu.

Nazwa diety	DIETA UBOGOPOTASOWA (P06B)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniu potasu w surowicy; 3) jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 1200-2500 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) w diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości potasu; 4) w przypadku dużego ograniczeni potasu (1200-1500mg/dobe) konieczne jest stosowanie metody pięciokrotnego płukania warzyw. Warzywa, z których można wypłukać część potasu to: ziemniaki, marchew, seler, pietruszka; 5) instrukcja prawidłowego płukania ziemniaków i warzyw: • Obrać ziemniaki wieczorem i zalać zimną wodą. Tak zalane ziemniaki pozostawić na całą noc. • Rano odlać wodę i zalać świeżą. • Przed gotowaniem ponownie wymienić wodę. • W czasie gotowania należy wymienić wodę 4 razy. • UWAGA: za każdym razem wymienimy wodę na wrzątek. 6) do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół. Makroskładniki: 7) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 8) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 9) węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone

Produkty zbożowe	1) pieczywo z mąk oczyszczonych, pszenne; 2) mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa; 3) makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente); 4) ryż biały, wafle ryżowe; 5) drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska; 6) płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane; 7) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski.	1) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 2) pieczywo żytnie i mieszane; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jagłana; 6) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 8) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 9) ryż biały; 10) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 11) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 12) płatki błyskawiczne.
Warzywa i przetwory warzywne	1) cebula, kapusta pekińska, górek, sałata, zielona papryka, kalafior, cukinia, rzodkiewka – w małych ilościach, brokuły; 2) ziemniaki i włoszczyzna płukana; 3) kiszone ogórki.	1) kukurydza, pietruszka, ziemniaki, pomidor, seler, dynia, szczypiorek, brukselka, buraki, chrzan, czosnek, koper, papryka czerwona, marchew w dużych ilościach, bakłażan, kiełki; 2) kiszona kapusta; 3) grzyby leśne i uprawne; 4) warzywa konserwowe; 5) przetwory pomidorowe; 6) koncentraty warzywne; 7) warzywa suszone.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone – płukane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki niepłukane; 3) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) arbuz, cytryna, jagody, gruszka, jabłko, poziomki, wiśnie; 2) świeże i mrożone; 3) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy jagodowy, wiśniowy, z jabłkowy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) banan, melon, ananas, porzeczkii białe, czarne i czerwone, morele, brzoskwinie, truskawki, śliwki, grejpfrut, awokado, kiwi, winogrona w dużych ilościach; 2) suszone owoce, awokado owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe

		wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochugotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)).
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze; 3) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone, 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone; 3) omlety, kotlety jajeczne.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru; 3) sery podpuszczkowe; 4) serki kanapkowe naturalne; 5) śmietana.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione, 5) mleko i sery twarogowe tłuste; 6) słodzone napoje mleczne; 7) tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez.	1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smaźalnicza.
Desery	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) kisiel z owoców niskopotasowych np. jagód, jabłka, gruszki, wiśni (bez dodatku cukru); 3) ciasta drożdżowe niskosłodzone.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) kakao 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) lekkie herbaty.	1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) kakao, kawa zbożowa.

Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskiegotowe przyprawy warzywne; 3) sól (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 7) papryka suszona.
-------------------------	--	---

Nazwa diety	DIETA UBOGOFOSFORANOWA (P06C)	
Zastosowanie	1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza; 2) zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniu fosforu w surowicy; 3) jest modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 400-800 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) W diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości fosforu. 4) do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół. Makroskładniki: 5) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 6) tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 7) węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	1) pieczywo z mąk oczyszczonych, pszenne; 2) mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa; 3) makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente); 4) ryż biały, wafle ryżowe; 5) drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska; 6) płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane; 7) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski.	1) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 2) pieczywo żytnie i mieszane; 3) pieczywo o obniżonym IG; 4) pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jaglana; 6) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;

		7) pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu; 8) drobne kasze (np. manna, kukurydziana); 9) ryż biały; 10) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 11) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 12) płatki błyskawiczne.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) warzywa kiszone.	1) kukurydza, chrzan; 2) grzyby leśne i uprawne; 3) warzywa konserwowe.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) świeże i mrożone; 2) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) kiwi, maliny, porzeczeki białe, czerwone, czarne; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie, np. soja, ciecierzyc, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 7) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; 3) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.

Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin gotowanych, pieczonych niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk, karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź. Nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płycetnik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby surowe; 6) ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone 3) omlety, kotlety jajeczne 4) nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym 5) omlety i pasty z białka jaja	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru; 3) serki kanapkowe naturalne; 4) śmietana.	1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; 6) mleko i sery twarogowe tłuste; 7) słodzone napoje mleczne; 8) sery podpuszczkowe; 9) tłusta śmietana.

Tłuszcze	1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez.	1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura smaźalnicza.
Desery	1) budyn (bez dodatku cukru); 2) kisiel (bez dodatku cukru); 3) ciast biszkoptowe na białkach jaja.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) kakao; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 2) lekkie herbaty i napary ziołowe, herbaty owocowe.	1) napoje wysokosłodzone; 2) soki i nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) kakao, kawa zbożowa.
Przyprawy	1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) sól (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; 6) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 7) papryka suszona.

Nazwa diety	Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI (P07)
Zastosowanie	Dla osób: Podstawowe zastosowanie: 1) z zaburzeniami połykania (dysfagią). Rozszerzone zastosowanie 2) z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); 3) z utrudnionym żuciem i gryzieniem.
Zalecenia dietetyczne	1) diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwo strawnej w ich specjalistycznych formach w zależności od chorób współistniejących. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie); 2) wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych wg IDDSI powinien odbywać się na zlecenie zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (lekarza i/lub dietetyka) po wcześniejszym wykonaniu diagnostyki; 3) dla każdego chorego należy w zleceniu diety podać rekomendowany poziom płynu i pokarmu stałego (np. IDDSI poziom 2 i IDDSI poziom 5); 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 6) dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 7) produkty i potrawy należy podawać w formie przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI; 8) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 9) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 10) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru. Płyny powinny być konsystencją dopasowane do stanu klinicznego chorego od poziomu 0-3 wg IDDSI; 13) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 14) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum

400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych;

- 15) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 16) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 17) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 18) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- 20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 21) w przypadku braku możliwości pokrycia w sposób bezpieczny i efektywny drogą doustną zapotrzebowania na energię i inne składniki konieczne jest zastosowanie wyłącznego żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP) z możliwością utrzymania częściowego żywienia drogą doustną (wyłącznie po konsultacji z lekarzem i dietetykiem).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 22) jakość;
- 23) termin przydatności do spożycia;
- 24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 26) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 28) blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi;
- 31) w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny;
- 32) do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego);

	33) w diecie papkowej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione; 34) pieczywo bez skórki przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie; 35) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą; 36) zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, należy jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP); 37) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 38) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw; 39) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 40) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami; 5) płatki naturalne	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe,

	błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne podawane wg wskazówek dla danego poziomu; 7) ryż biały podawane wg wskazówek dla danego poziomu.	np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 7) makarony grube i pełnoziarniste; 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie.	1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; 2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) grzyby; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone i podane w odpowiedniej formie.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; 2) owoce niedojrzałe; 3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 4) owoce w syropach cukrowych; 5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron,

		boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar. 9) kiełbasy.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko rozdrobnione.	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serki homogenizowane naturalne 3) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEWZGLĘDNIIE PPRZECIWWSKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia) lub zmiksowane z serkiem homogenizowanym.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru;

	ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne o gładkiej konsystencji; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe w formie liści wyłącznie do zastosowania w koszyczku podczas gotowania np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia

Twarde lub suche konsystencje pokarmowe

Przykłady: orzechy, surowa marchew, skórka pieczeni (np. chrupiąca skórka wieprzowa), twarde bułki z chrupiącą skórką

Włókniste lub twarde konsystencje pokarmowe

Przykłady: stek, ananas

Lepkie konsystencje pokarmowe

Przykłady: cukierki, lizaki, słodycze, kawałki sera, pianki (marshmallows), guma do żucia, kleiste puree ziemniaczane

Chrupiące konsystencje pokarmowe

Przykłady: skórka pieczeni, chrupiący boczek, niektóre suche płatki śniadaniowe

Chrupkie i kruche konsystencje

Przykłady: surowa marchew, surowe jabłko, popcorn

Ostre lub „kłujące” konsystencje

Przykład: suche chipsy kukurydziane

Konsystencje kruche i suche

Przykłady: suche kruche ciasta, suche ciasteczka, suche herbatniki, suche bułeczki typu scone

Pestki, nasiona i białe części owoców

Przykłady: pestki jabłek, pestki dyni, biała część pomarańczy

Skórki, łuski i zewnętrzne powłoki

Przykłady: łuski grochu, skórka winogron, otręby, łuska babki jajowatej (psyllium)

Kości i chrząstki

Przykłady: kości z kurczaka, ości ryb

Pokarmy o kształcie okrągłym lub podłużnym

Przykłady: kielbaski, winogrona

Konsystencje kleiste lub gumowate

Przykłady: masło orzechowe, rozgotowana owsianka, żelatyna spożywcza, galaretki zawierające konjac, kleiste ciastka ryżowe, cukierki

Konsystencje włókniste

Przykłady: zielona fasolka szparagowa, rabarbar

Konsystencje mieszane: plynno-stale (mixed thin-thick)

Przykłady: zupa z kawałkami jedzenia, płatki śniadaniowe z mlekiem

Złożone konsystencje pokarmowe (complex textures)

Przykłady: hamburger, hot dog, kanapka, klopsiki z makaronem, pizza

Konsystencje wiotkie (floppy textures)

Przykłady: sałata, cienko pokrojony ogórek, liście młodego szpinaku

Konsystencje soczyste *Przykład: arbuz*

Twarde skórki lub przypieczone warstwy powstałe podczas gotowania lub podgrzewania stwarzają ryzyko zadławienia, ponieważ wymagają dobrej zdolności żucia do rozdrobnienia na mniejsze części, jednocześnie będąc częścią potrawy o innych konsystencjach, które nie zostały zmienione przez obróbkę cieplną.

Charakterystyka poszczególnych poziomów IDDSI

Płyny



NIEZAGĘSZCZONE



Opis	Ma właściwości przepływu zbliżone do wody Charakteryzuje się szybkim przepływem Może być spożywany przez dziecko za pomocą dowolnego rodzaju smoczka, kubka lub słomki — odpowiednio do wieku i umiejętności dziecka
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	Zdolność funkcjonalna do bezpiecznego przyjmowania płynów każdego rodzaju
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 0 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje mniej niż 1 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 0	Woda, kompot, mleko, sok, herbata



ZNIKOMO GĘSTE



Opis/ Charakterystyka	• gęstszy niż woda • wymaga nieco większego wysiłku przy picu niż płyny o niskiej lepkości • przepływa przez słomkę, strzykawkę, smoczek • podobny pod względem konsystencji do większości dostępnych na rynku preparatów mlekozastępczych typu „antyregurgitacyjne” (AR) •
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Często stosowany w populacji pediatrycznej jako zagęszczony płyn, który zmniejsza szybkość przepływu, ale nadal może być podawany przez smoczek niemowlęcy. Kwestia możliwości przepływu przez smoczek powinna być oceniana indywidualnie. • Stosowany również u osób dorosłych, u których płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować. Płyny nieznacznie gęste przepływają nieco wolniej.
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 1 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	• Pozostaje 1 do 4 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 1	Doustne diety medyczne, maślanka, niektóre soki pomidorowe, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 1 wg wskazówek producenta



LEKKO GĘSTE



Opis/ Charakterystyka	• Spływa z łyżki • Można go sączyć; szybko spływa z łyżki, ale wolniej niż płyny niezagęszczone (o niskiej lepkości) • Wymaga niewielkiego wysiłku przy picciu przez standardową słomkę (średnica standardowej słomki: 0,209 cala lub 5,3 mm)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu	• Jeśli płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować, płyny lekko gęste będą przepływać nieco wolniej • Może być odpowiedni w przypadku nieznacznie obniżonej kontroli języka
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 2 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 4 do 8 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 2	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 2, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 2, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 2 wg wskazówek producenta

Płyny i pokarmy stałe



PŁYNNE (pokarmy) UMIARKOWANIE GĘSTE (płyny)



Opis / Charakterystyka	• Może być spożywany z kubka • Wymaga umiarkowanego wysiłku przy ssaniu przez standardową lub szeroką słomkę (szeroka słomka = 0,275 cala lub 6,9 mm średnicy) • Nie nadaje się do formowania, układania warstw ani modelowania na talerzu, ponieważ nie zachowuje kształtu • Nie nadaje się do jedzenia widelcem — powoli spływa w porcjach między zębami widelca • Może być spożywany łyżką • Nie wymaga obróbki w jamie ustnej ani żucia — może być połknięty bezpośrednio • Ma gładką konsystencję, bez „cząstek” (grudek, włókien, fragmentów skórki, lupin, cząstek chrząstki lub kości)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest niewystarczająca do bezpiecznego przyjmowania lekko gęstych (poziom 2), poziom 3 pokarmy płynne/płyny umiarkowanie gęste może być odpowiedni • Zapewnia więcej czasu na kontrolę w jamie ustnej • Wymaga pewnego wysiłku w zakresie przesuwania językiem
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 3 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 8 do 10 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 3	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 3, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 3, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 3 wg wskazówek producenta, gładkie zupy kremy, pierwsze pokarmy dla niemowląt (np. rzadkie kleiki ryżowe lub rzadkie przeciery owocowe) spełniające kryteria testu przepływu Niektóre sosy i sosy pieczeniowe — po potwierdzeniu testem przepływu IDDSI



PUREE (pokarmy)
BARDZO GĘSTE (płyny)



Opis/ Charakterystyka	• Zazwyczaj jest spożywany łyżką (możliwe jest również użycie widelca) • Nie nadaje się do picia z kubka, ponieważ nie przepływa łatwo • Nie można go ssać przez słomkę • Nie wymaga żucia • Może być wyciskany, układany warstwowo lub formowany, ponieważ zachowuje kształt — jednak w tej formie <u>nie powinien</u> wymagać żucia • Wykazuje bardzo powolny ruch pod wpływem siły grawitacji, ale nie powinno być możliwe przelewanie • Spada z łyżki w jednej porcji po jej przechyleniu i zachowuje kształt na talerzu • Nie zawiera grudek, włókien • Nie jest kleisty • Płyn nie powinien oddzielać się od części stałej pokarmu
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest znacznie ograniczona, ta konsystencja może być najłatwiejsza do kontrolowania • Wymaga mniejszego wysiłku w zakresie przesuwania pokarmu językiem niż konsystencje: mielona i wilgotna (poziom 5), miękka i w rozmiarze kęsa (poziom 6) oraz bez ograniczeń i łatwa do żucia (poziom 7), ale większego niż konsystencja płynna/płyny umiarkowanie gęste (poziom 3) • Nie wymaga gryzienia ani żucia • Zwiększone ryzyko zalegania pokarmu w jamie ustnej i/lub gardle, jeśli konsystencja jest zbyt kleista • Pokarmy wymagające żucia, kontrolowanej manipulacji w jamie ustnej lub formowania kęsa nie są odpowiednie • Ból podczas żucia lub połykania • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 4 według klasyfikacji IDDSI Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Przykłady płynów/pokarmów na poziomie 4	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 4, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 4 wg wskazówek producenta, produkty/potrawy o gładkiej konsystencji doprowadzone do postaci puree

	MIELONE I WILGOTNE	 IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative www.iddsi.org
---	----------------------------------	---

Opis/ Charakterystyka	• Może być spożywana za pomocą widelca lub łyżki • W niektórych przypadkach może być spożywana palczkami, jeśli osoba ma bardzo dobrą kontrolę manualną • Może być formowana i nabierana (np. w kształcie kulki) na talerzu • Miękka i wilgotna konsystencja, bez oddzielającego się płynu • Widoczne drobne grudki w strukturze pokarmu • Dla dzieci: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 2 mm, długość nie większa niż 8 mm • Dla dorosłych: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 4 mm, długość nie większa niż 15 mm • Grudki łatwo rozplaszczają się pod naciskiem języka
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Gryzienie nie jest wymagane • Wymagane jest minimalne żucie • Do rozdzielenia miękkich, drobnych cząstek tej konsystencji wystarcza siła języka • Do przesunięcia kęsa w jamie ustnej potrzebna jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe

Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dana potrawa spełnia kryteria poziomu 5 według klasyfikacji IDDSI

Zobacz dokument *IDDSI Metody testowania* lub <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

Przykłady pokarmów na poziomie 5	Potrawy podane w postaci mielonej i wilgotnej spełniające kryteria testów oraz rozmiarów cząsteczek 2 x 8 mm w przypadku dzieci i 4 x 15 mm w przypadku dorosłych
--	--

Potrawy muszą być przygotowane w oparciu o wytyczne: w przypadku dzieci: cząstki o szerokości nie większej niż 2 mm i długości nieprzekraczającej 8 mm

– W przypadku dorosłych: cząstki o szerokości nie większej niż 4 mm i długości nieprzekraczającej 15 mm

MIĘSO

• Drobno mielone* lub siekane*, miękka konsystencja mielonego mięsa. Można podawać z lekko gęstym, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

* Jeśli nie jest możliwe uzyskanie konsystencji drobno mielonej, produkt powinien zostać przetarty na purée

RYBY

• Drobno rozgniecione w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

OWOCE

• Podawać w formie drobno posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej

• Odsączyć nadmiar soku

• W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

– Nie powinien oddzielać się żaden rzadki płyn od produktu

WARZYWA

- Podawać w formie drobno posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
- Odsączyć nadmiar płynu
- W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. kasze, płatki, owsianka)

- Konsystencja gęsta i gładka z niewielkimi, miękkimi cząstkami
- Tekstura powinna być całkowicie zmiękczona
- Żadne mleko ani płyn nie powinny oddzielać się od produktu; przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego, suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodną z poziomem 5 IDDSI (Mielone i wilgotne), dostępny w materiale wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzm18>
- Stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (quinoa) i produkty o podobnej konsystencji

- Nie powinny być kleiste ani glutowate
- Po ugotowaniu i podaniu nie powinny mieć postaci sypkiej ani rozdzielać się na pojedyncze ziarenka
- Należy podawać z gładkim, lekko, umiarkowanie lub bardzo gęstym sosem; sos nie powinien oddzielać się od ryżu, kuskusu, komosy ryżowej (lub podobnych produktów). Przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

	Miękkie i rozmiaru kęsa	
---	-------------------------	---

Opis/ Charakterystyka	• Można spożywać przy użyciu widelca, łyżki lub palczek • Można rozgnieść lub rozdrobnić przy użyciu nacisku widelca, łyżki lub palczek • Do krojenia nie jest wymagany nóż, choć może być użyty pomocniczo do nałożenia porcji na widelec lub łyżkę • Produkt powinien być miękki, delikatny i wilgotny w całej objętości, bez obecności oddzielającego się rzadkiego płynu • Przed połknięciem wymagane jest żucie • Kawalki powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej: – W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm – W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm (czyli 1,5 cm)
--------------------------	---

Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Gryzienie nie jest wymagane • Żucie jest wymagane • Rozmiar kawałków żywności powinien być dostosowany w celu minimalizacji ryzyka zadławienia • Do przesuwania pokarmu i utrzymania go w jamie ustnej podczas żucia i obróbki oralnej wymagana jest siła i kontrola języka • Do przesunięcia kęsa w celu połknięcia wymagana jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI, aby ocenić, czy produkt spożywczy spełnia wymagania dla poziomu 6 IDDSI. METODY TESTOWANIA Zobacz również dokument „IDDSI Metody testowania” lub stronę internetową: https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/	
Przykłady pokarmów na poziomie 6	• Potrawy podane w kawałkach powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej: – W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm x 8 mm – W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm x 15 mm (czyli 1,5 cm x 1,5 cm). Przygotowane produkty czy potrawy powinny być łatwe do rozniecenia widelcem

Produkty i potrawy powinny być podane w przypadku dzieci w kawałkach o wielkości do 8 mm (maksymalnie 8mm x 8 mm), a w przypadku dorosłych w kawałkach o wielkości do 15 mm (maksymalnie 1,5 cm × 1,5 cm)

MIĘSO

- Mięso gotowane, miękkie i kruche, nie większe niż:

- Jeśli nie jest możliwe uzyskanie miękkiej i kruchej konsystencji przy wymiarach 1,5 × 1,5 cm (co należy potwierdzić testem nacisku widelcem lub łyżką), należy podać mięso w formie mielonej i wilgotnej

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki za pomocą widelca, łyżki lub pałeczek, nie większe niż:

- Bez ości i twardej skóry

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Część płynna (np. sos) musi mieć konsystencję gęstą – zgodnie z zaleceniami klinicznymi

- Może zawierać mięso, ryby lub warzywa, pod warunkiem, że końcowe ugotowane kawałki są miękkie i kruche oraz nie większe niż:

- Bez twardych grudek/włókien

OWOCE

- Podawać w formie rozdrobnionej lub rozniecionej, jeśli nie można ich pokroić na miękkie kawałki o wielkości odpowiedniej do gryzienia

- Włókniste części owoców są niewskazane

- Należy odsączyć nadmiar soku

- Należy ocenić indywidualną zdolność do radzenia sobie z owocami o wysokiej zawartości wody (np. arbuz), w których sok oddziela się od miększu podczas żucia

WARZYWA

- Warzywa gotowane na parze lub w wodzie, o końcowej wielkości kawałków:

- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde – należy sprawdzić ich miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Konsystencja gładka z miękkimi, delikatnymi cząstkami nie większymi niż:
- Tekstura musi być całkowicie zmiękczone
- Nadmiar mleka lub płynu należy odsączyć i/lub zagęścić zgodnie z zaleceniami klinicznymi dotyczącymi poziomu gęstości

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodny z poziomem IDDSI 5 (Mielona i wilgotna), dostępny w formie filmu instruktażowego: YouTube – przepis IDDSI <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzmz18>
- Można stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (oraz produkty o podobnej konsystencji)

- Nie powinny mieć konsystencji ziarnistej, kleistej ani glutowatej



Łatwe do żucia



Opis	• Zwykle, codzienne produkty spożywcze o miękkiej i delikatnej konsystencji, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego • Podczas konsumpcji dozwolone są różne metody jedzenia (np. widelcem, łyżką, ręką) • Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary: – Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci) – Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych) • Nie obejmuje produktów twardych, żylastych, gumowatych, włóknistych, ciągnących się, chrupiących, kruszących się, pestek, nasion, włóknistych części owoców, łusek ani kości • Może obejmować produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem), jeśli są bezpieczne również dla poziomu 0 (płynów bardzo rzadkich), zgodnie z decyzją kliniczną. Jeśli płynna część nie jest bezpieczna dla poziomu 0, należy ją zagęścić do poziomu zalecanego przez specjalistę
Fizjologiczne podstawy dla tego poziomu konsystencji	• Wymagania dotyczące spożywania żywności na poziomie 7 (IDDSI – Żywność miękka i odpowiednia rozwojowo) • Wymaga zdolności do gryzienia miękkich produktów oraz ich żucia i przetwarzania w jamie ustnej przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do przełknięcia. Nie zawsze wymaga obecności zębów. • Wymaga zdolności do żucia i przetwarzania miękkich/delikatnych produktów bez szybkiego zmęczenia. • Może być odpowiednia dla osób, które mają trudności lub odczuwają ból podczas żucia i połykania twardych lub gumowatych produktów. • Ten poziom może wiązać się z ryzykiem zadławienia u osób, u których klinicznie stwierdzono zwiększone ryzyko zadławienia, ponieważ wielkość kawałków żywności nie jest ograniczona. Ograniczenie wielkości kawałków żywności (np. poziom 4 – purée, 5 – i wilgotne, 6 – miękkie i w kawałkach) ma na celu minimalizację ryzyka zadławienia. • Poziom ten może być stosowany przez wykwalifikowanych specjalistów w celu nauki rozwojowej lub jako etap przejściowy do produktów wymagających bardziej zaawansowanych umiejętności żucia. • Jeśli osoba wymaga nadzoru podczas jedzenia, przed zastosowaniem tego poziomu konsystencji należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą w celu określenia odpowiedniego poziomu konsystencji żywności oraz planu posiłków zapewniającego bezpieczeństwo. • Niektóre osoby mogą spożywać posiłki w sposób niebezpieczny bez nadzoru z powodu problemów z żuciem i połykaniem lub niebezpiecznych zachowań podczas jedzenia. Przykłady takich zachowań to: niedostateczne żucie, wkładanie zbyt dużej ilości jedzenia do ust, zbyt szybkie jedzenie, połykanie dużych kęsów, brak zdolności do samodzielnej oceny umiejętności żucia. • W przypadku indywidualnych potrzeb i wymagań dotyczących nadzoru, należy skonsultować się z klinicystą. • Jeśli wymagany jest nadzór podczas posiłków, ten poziom konsystencji powinien być stosowany wyłącznie na podstawie ścisłych zaleceń i pisemnych wytycznych wykwalifikowanego specjalisty.

MIEŚO

- Gotowane do momentu uzyskania miękkiej i kruchej konsystencji.
- Jeśli nie można uzyskać miękkiej i kruchej tekstury, należy podać w formie mielonej i wilgotnej.

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki bokiem widelca, łyżki lub pałeczek.

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Mogą zawierać mięso, ryby, warzywa lub ich kombinacje, pod warunkiem, że końcowe kawałki są miękkie i kruche.
- Podawać w sosie o lekko, umiarkowanej lub bardzo gęstej konsystencji ORAZ odsączyć nadmiar płynu.
- Bez twardych części (grudek)

OWOCE

- Muszą być wystarczająco miękkie, aby można je było pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki.
- Nie należy stosować włóknistych części owoców (np. biała część pomarańczy).
-

WARZYWA

- Gotować na parze lub w wodzie do momentu uzyskania miękkiej konsystencji.
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde dla tego poziomu – należy sprawdzić miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Podawać w formie o zmiękczonej konsystencji.
- Odsączyć nadmiar mleka lub płynu i/lub zagęścić do poziomu gęstości zalecanego przez specjalistę.

PIECZYWO

- Pieczywo, kanapki i tosty, które można pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki, mogą być podawane według uznania specjalisty
-

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (i podobne produkty)

- Brak specjalnych zaleceń.



Bez ograniczeń



IDDSI
International Dysphagia Diet
Standardisation Initiative
www.iddsi.org

**Opis/
Charakterystyka**

Na tym poziomie NIE
obowiązują żadne
ograniczenia dotyczące
konsystencji żywności

- Zwykle, codzienne produkty spożywcze o różnych konsystencjach, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego
- Do spożycia można stosować dowolną metodę (np. widelcem, łyżką, ręką)
- Produkty mogą być twarde i chrupiące lub naturalnie miękkie
- Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary:
 - Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci)
 - Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych)
- Obejmuje produkty twarde, żylaste, gumowate, włókniste, ciągnące się, suche, chrupiące, kruche
- Obejmuje żywność zawierającą pestki, nasiona, miąższ pod skórą, łuski lub kości
- Obejmuje produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem)

**Physiological Rationale for
this Level of Thickness**

- Wymagana jest zdolność do gryzienia twardych lub miękkich produktów oraz ich żucia przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do połknięcia
- Wymagana jest zdolność do żucia wszystkich konsystencji bez szybkiego zmęczenia
- Wymagana jest zdolność do usunięcia z jamy ustnej elementów, które nie nadają się do bezpiecznego połknięcia, takich jak kości czy chrząstki
-

METODY TESTOWANIA

- Nie mają zastosowania