Dieta podstawowa

11.2026

Czym jest dieta podstawowa?

Dieta podstawowa to sposób żywienia przeznaczony dla osób, u których nie występują wskazania medyczne do stosowania specjalistycznej diety leczniczej. Opiera się na aktualnych zasadach racjonalnego żywienia i powinna dostarczać wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Prawidłowo zbilansowana dieta wspiera utrzymanie właściwej masy ciała, prawidłową pracę przewodu pokarmowego, układu sercowo-naczyniowego i odpornościowego, a także regenerację tkanek.

Dieta podstawowa nie jest dietą eliminacyjną ani odchudzającą. Jej wartość energetyczna i skład powinny odpowiadać indywidualnemu zapotrzebowaniu organizmu.

Zapotrzebowanie energetyczne i składniki odżywcze

Zapotrzebowanie energetyczne zależy m.in. od wieku, płci, masy ciała, wzrostu, aktywności fizycznej oraz stanu zdrowia.

Właściwie zaplanowana dieta powinna dostarczać:

Białka – niezbędnego do budowy i regeneracji tkanek, syntezy enzymów, hormonów oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Jego źródłem są mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych i produkty sojowe.

Tłuszczów – będących źródłem energii, niezbędnych kwasów tłuszczowych oraz umożliwiających wchłanianie witamin A, D, E i K. Szczególnie korzystne jest zastępowanie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi.

Węglowodanów – dostarczających energii, przede wszystkim z produktów zbożowych, warzyw, owoców i nasion roślin strączkowych.

Błonnika pokarmowego – wspierającego prawidłową pracę jelit, regulację rytmu wypróżnień oraz korzystnie wpływającego na gospodarkę lipidową i glukozową.

Witamin i składników mineralnych – uczestniczących w licznych procesach metabolicznych, funkcjonowaniu układu nerwowego, krwiotworzeniu i utrzymaniu zdrowia kości.

Nie istnieje jedna uniwersalna kaloryczność diety odpowiednia dla wszystkich dorosłych pacjentów. Również zapotrzebowanie na białko może wzrastać w okresie rekonwalescencji, w starszym wieku lub przy współistniejących chorobach.

Warzywa i owoce – podstawa codziennego jadłospisu

Zaleca się spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, z przewagą warzyw.

Warzywa i owoce dostarczają błonnika, witamin, składników mineralnych i związków bioaktywnych, w tym polifenoli i karotenoidów.

Warto wybierać produkty o różnych kolorach, ponieważ różnią się one zawartością składników odżywczych.

Przykłady:

- Zielone warzywa liściaste – źródło folianów i witaminy K.
- Marchew, dynia – źródło karotenoidów.
- Papryka, brokuły, owoce jagodowe – źródła witaminy C i innych związków przeciwutleniających.
- Pomidory – źródło likopenu.
- Jabłka, gruszki, owoce cytrusowe – źródła błonnika, w tym frakcji rozpuszczalnych.

Warzywa mogą być spożywane na surowo, gotowane, pieczone lub duszone. Produkty mrożone również stanowią wartościowy element diety.

Nie ma uzasadnienia dla rutynowego eliminowania surowych warzyw i owoców u osób bez szczególnych przeciwwskazań medycznych.

Produkty zbożowe i błonnik pokarmowy

Produkty zbożowe powinny stanowić istotny element codziennego jadłospisu. Warto wybierać przede wszystkim produkty pełnoziarniste.

Do zalecanych produktów należą:

- pieczywo razowe i pełnoziarniste;
- płatki owsiane i żytnie;
- kasza gryczana, jęczmienna i bulgur;
- ryż brązowy;
- makarony pełnoziarniste.

Produkty pełnoziarniste zawierają więcej błonnika oraz wielu witamin i składników mineralnych niż ich wysokooczyszczone odpowiedniki.

Dla większości dorosłych korzystnym celem jest spożywanie co najmniej 25 g błonnika pokarmowego dziennie.

Zwiększanie ilości błonnika powinno następować stopniowo, szczególnie u osób, które dotychczas spożywały niewielkie ilości warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych.

Białko –szczególne znaczenie w okresie rekonwalescencji

Białko jest niezbędne do utrzymania masy mięśniowej, regeneracji tkanek oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

W codziennym jadłospisie należy uwzględniać zróżnicowane źródła białka zwierzęcego i roślinnego.

Szczególnie wartościowe są:

- ryby;
- jaja;
- naturalne produkty mleczne;
- drób i chude mięso;
- soczewica, fasola, ciecierzyca;
- tofu i inne produkty sojowe.

Warto regularnie zastępować część mięsa nasionami roślin strączkowych oraz spożywać ryby, w tym ryby tłuste, będące źródłem kwasów tłuszczowych omega-3.

W przypadku osób starszych, pacjentów z niedożywieniem lub po rozległych zabiegach operacyjnych zapotrzebowanie na białko może być większe niż u zdrowych osób dorosłych. Powinno być wówczas ustalane indywidualnie.

Tłuszcze –znaczenie ma przede wszystkim ich jakość

Tłuszcze są niezbędnym składnikiem diety, dlatego nie należy ich całkowicie eliminować.

W codziennym żywieniu należy preferować tłuszcze nienasycone, obecne w oliwie z oliwek, oleju rzepakowym, orzechach, nasionach, pestkach oraz rybach.

Zaleca się ograniczanie spożycia tłuszczów nasyconych, występujących m.in. w tłustych mięsach, smalcu, maśle i części produktów cukierniczych.

Należy również ograniczać produkty będące źródłem przemysłowo wytwarzanych izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Nie ma potrzeby stosowania diety niskotłuszczowej, jeżeli nie istnieją do tego wskazania medyczne.

Cukier, sól i żywność wysokoprzetworzona

Nadmierne spożycie cukrów wolnych, soli i produktów bogatych w tłuszcze nasycone może zwiększać ryzyko rozwoju chorób dietozależnych.

Zaleca się:

- ograniczanie słodzonych napojów, słodyczy i wyrobów cukierniczych;

- wybieranie produktów mlecznych bez dodatku cukru;
- ograniczanie dosalania potraw;
- zastępowanie soli ziołami i przyprawami;
- ograniczanie przetworów mięsnych i słonych przekąsek;
- częstsze przygotowywanie posiłków z produktów o niewielkim stopniu przetworzenia.

Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli przez osoby dorosłe powinno wynosić mniej niż 5 g dziennie, natomiast cukry wolne powinny dostarczać mniej niż 10% całkowitej energii diety.

Nawodnienie organizmu

Woda uczestniczy w regulacji temperatury ciała, transporcie substancji odżywczych, wydalaniu produktów przemiany materii i utrzymaniu prawidłowej objętości płynów ustrojowych.

Zapotrzebowanie na wodę zależy od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia i stanu zdrowia.

U większości dorosłych można przyjąć około 1,5–2 litrów napojów dziennie jako praktyczny punkt wyjścia. Należy jednak pamiętać, że organizm otrzymuje wodę również z żywności.

W przypadku chorób wymagających ograniczenia podaży płynów należy stosować indywidualne zalecenia lekarza.

Podstawowym napojem powinna być woda. Można również spożywać niesłodzone herbaty i inne napary.

Techniki przygotowywania posiłków

W diecie podstawowej dopuszczalne są różnorodne techniki kulinarne.

Najkorzystniejsze jest częste stosowanie:

- gotowania w wodzie;
- gotowania na parze;
- pieczenia;
- duszenia;
- grillowania bez przypalania;
- krótkiego smażenia z niewielką ilością tłuszczu.

Należy ograniczać częste smażenie w głębokim tłuszczu oraz nadmierne przypiekanie produktów.

Dieta podstawowa nie wymaga rozdrabniania posiłków, przecierania warzyw ani ograniczania konsystencji pokarmów.

Dieta podstawowa po hospitalizacji

Po zakończeniu leczenia szpitalnego odpowiedni sposób żywienia może wspierać regenerację organizmu i powrót do codziennej aktywności.

W okresie rekonwalescencji szczególne znaczenie mają:

- pokrycie zapotrzebowania energetycznego;
- odpowiednia podaż białka;
- zapobieganie niezamierzonej utracie masy ciała;
- właściwe nawodnienie;
- zapewnienie odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych.

Jeżeli pacjent ma zmniejszony apetyt, należy zwrócić uwagę na wartość odżywczą spożywanych posiłków. W niektórych sytuacjach konieczne może być indywidualne zwiększenie gęstości energetycznej i białkowej diety.

Pacjenci z utrzymującymi się trudnościami w jedzeniu, zaburzeniami połykania, niezamierzoną utratą masy ciała lub objawami ze strony przewodu pokarmowego powinni skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem klinicznym.

Jak długo stosować dietę podstawową?

Dieta podstawowa może być stosowana przez całe życie jako element profilaktyki zdrowotnej.

Nie jest dietą przejściową ani wymagającą stopniowego rozszerzania, chyba że wynika to z indywidualnych zaleceń medycznych.

U osób z rozpoznanymi chorobami przewlekłymi, po niektórych zabiegach operacyjnych lub wymagających szczególnego postępowania żywieniowego może być konieczne zastosowanie diety specjalistycznej.

Przedstawione informacje mają charakter edukacyjny i nie zastępują indywidualnych zaleceń lekarza prowadzącego lub dietetyka klinicznego.