| Nazwa diety | DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (D13C) | |
|---|---|---|
| **Zastosowanie** | 1) dla pacjentów, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka);<br>2) w leczeniu niefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH. | |
| **Zalecenia dietetyczne** | 1) medyczna terapia dietą ketogenną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogennej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietę ketogenną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym;<br>2) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta;<br>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; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogennej – możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal).<br>4) <u>WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.</u><br><br>Zalecane techniki kulinarne:<br>5) gotowanie tradycyjne lub na parze;<br>6) duszenie;<br>7) potrawy smażone w ograniczonych ilościach;<br>8) pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych.<br><br>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:<br>9) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;<br>10) zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.;<br>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;<br>2) makaron z mąki konjac;<br>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 węglowodanów | 1) przetwory warzywne z dodatkiem cukru. |

| | | |
|---|---|---|
| **Ziemniaki, Bataty** | - | 1) wszystkie. |
| **Owoce i przetwory owocowe** | 1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki;<br>2) awokado;<br>3) oliwki. | 1) owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | 1) wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób;<br>2) pasty z nasion roślin strączkowych;<br>3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych;<br>4) napoje sojowe bez dodatku cukru;<br>5) przetwory sojowe: tofu, tempeh;<br>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;<br>2) pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego;<br>3) wiórki kokosowe;<br>4) mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa. | 1) orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.;<br>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;<br>2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych;<br>3) tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości);<br>4) pieczone pasztety z chudego mięsa. | 1) podroby, tłuste mięsa, pasztety. |
| **Ryby i przetwory rybne** | 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk;<br>2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej | 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i |

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

| | | |
|---|---|---|
| | niż raz w jadłospisie dekadowym;<br>3) owoce morza: krewetki. | 2) ryby surowe;<br>3) ryby wędzone;<br>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;<br>2) tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone;<br>3) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i $B_{12}$, np. napój sojowy, migdałowy. | 1) mleko i jego przetwory słodzone;<br>2) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego;<br>3) mleko skondensowane;<br>4) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne;<br>5) sery topione;<br>6) dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów. |
| **Tłuszcze** | 1) masło;<br>2) śmietana tłusta;<br>3) miękka margaryna;<br>4) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado;<br>5) majonez;<br>6) olej kokosowy (w ograniczonej ilości). | 1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;<br>2) twarde margaryny;<br>3) tłuszcz palmowy;<br>4) frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | 1) galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą;<br>2) wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą;<br>3) gorzka czekolada min. 70%. | 1) galaretka tradycyjna;<br>2) kisiel;<br>3) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne;<br>4) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem. |
| **Napoje** | 1) woda;<br>2) napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru;<br>3) kawa zbożowa bez cukru;<br>4) soki warzywne bez soli;<br>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;<br>2) gotowe przyprawy warzywne;<br>3) keczup;<br>4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska;<br>5) sól (w ograniczonych ilościach);<br>6) substancje słodzące: np. erytrytol, glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka. | 1) cukier, miód;<br>2) kostki rosołowe i esencje bulionowe;<br>3) gotowe bazy do zup i sosów;<br>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;<br>5) ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka. |

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia