

# Dieta podstawowa w chorobie



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

2 minuty czytania

Dieta podstawowa została opracowana **dla osób bez zaburzeń** ze strony przewodu pokarmowego. Dotyczy również chorych na nowotwory, którzy nie wymagają ograniczeń dietetycznych. Kaloryczność dzienna diety zależna jest przede wszystkim od aktualnej masy ciała chorego.

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych, u których często choroba nowotworowa to jedna z wielu, a cały szereg chorób towarzyszących (często metabolicznych) nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.

Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od **lekarza lub dietetyka klinicznego**. Lekarz lub dietetyk powinien przeprowadzić analizę potrzeb żywieniowych chorego, uwzględniając apetyt, dolegliwości układu pokarmowego i dolegliwości bólowe.

**Zadaniem tej diety** jest spełnienie wszystkich wymogów i zasad racjonalnego żywienia osób zdrowych. Dozwolone są w niej wszystkie produkty i potrawy oraz techniki sporządzania posiłków.

<b>Kcal</b> 2200-2500/dobę	<b>Białko</b> 85 – 93 g/dobę	<b>Tłuszcze</b> 77 – 87 g/dobę	<b>Węglowodany</b> 314 –360 g/dobę
-------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

## Przykładowa dzienna racja pokarmowa

- Pieczywo mieszane 250g
- Mąka, kasze, makarony 60g
- Mleko i produkty mleczne 700g
- Jaja 1 szt.
- Mięso, drób 90g lub filety z ryb 110g
- Wędliny 25g
- Masło/śmietana 20g
- Inne tłuszcze (olej, oliwa) 35g
- Ziemniaki 300g
- Warzywa i owoce obfitujące w witaminę C 200g

- ✓ Warzywa bogate w  $\beta$ -karoten 150g
- ✓ Inne warzywa i owoce 300g
- ✓ Rośliny strączkowe suche 10g
- ✓ Cukier i słodycze 55g

**Pamiętaj:** Jedzenie jest podstawową formą przyjemności dla chorego i bardzo ważnym tematem dla opiekuna. Poprzez prawidłowe żywienie opiekun wie, że dobrze troszczy się o swojego bliskiego. Poznaj podstawowe [zasady żywienia chorego](#).

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.