

RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (C01)
Zastosowanie	1) dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji; 2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych, w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. • bez glutenu; • bez białek mleka; • bez orzechów; • bez jaj, • bez mleka i jego przetworów; • bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). 3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, ograniczona podaż sodu, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	4) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; 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, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 6) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek; 7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 8) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza lub dietetyka; 9) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 10) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia; 11) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych; 12) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta; 13) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 14) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

	16) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml; 17) 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; 18) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru; 19) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających; 20) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 21) jakość; 22) termin przydatności do spożycia; 23) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 24) gotowanie tradycyjne lub na parze; 25) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 26) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 27) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 28) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 30) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 31) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 32) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 33) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 34) białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; 35) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 36) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste ≤ 10%.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En

	w tym cukry	≤ 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, 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 czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone; 2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) napoje warzywne słodzone; 2) surowe kiełki roślin; 3) 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) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru; 3) soki 100% (w ograniczonych ilościach); 4) kompoty bez dodatku cukru;	1) owoce w syropie; 2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 3) owoce kandyzowane; 4) figi suszone.

	5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach); 6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; 2) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; 3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin wytwarzanych z jednego kawałka mięsa: 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, salami; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska; 9) mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, makrela, flądra, morszczuk, sardynki); 2) ryby słodkowodne (np. okoń, sieja, karp, pstrąg).	1) duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin); 2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; 3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na twardo; 2) omlety; 3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; 2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane, naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry,	1) sery i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;

	maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); 2) sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude; 3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); 4) śmietana 9–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); 5) jogurty i kefirów owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) śmietana (w ograniczonych ilościach); 4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach); 5) majonez (w ograniczonych ilościach).	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	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) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	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 i półfrancuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	1) woda; 2) słaby napar z imbiru; 3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 5) bawarka; 6) kawa zbożowa; 7) kompoty owocowe; 8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących;	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) nektary owocowe; 8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.

	9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); 10) kakao (w ograniczonych ilościach).	
Przyprawy	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek; 2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); 3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 4) sól, cukier, miód (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (C02)
Zastosowanie	1) ciąża z występującymi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, itp.); 2) w przypadku niektórych patologii występujących w ciąży, przebiegu ciąży wymagającego oszczędzającego/moło aktywnego trybu życia dozwolone modyfikacje diety (np. ograniczenie tłuszczu, zwiększenie podaży białka, ograniczona podaż sodu, itp.) na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka); 3) okres okołoporodowy i w czasie połogu.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców (wg indywidualnej tolerancji – zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego; 2) dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych; 4) zaleca się podawanie 4–5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek; 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji; 6) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka; 7) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia; 8) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne łatwostrawne produkty będące źródłem białek roślinnych; 9) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) powinny być podawane co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta; 10) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1-2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); 11) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce oraz olej palmowy i kokosowy należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych; 12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 13) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml;

	14) 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; 15) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami; 16) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz technik kulinarnych takich jak smażenie; 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 18) jakość; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 21) gotowanie tradycyjne lub na parze; 22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 24) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 25) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 26) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 27) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 28) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 29) białko powinno stanowić 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; 30) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą węglowodany 45–65% En, w tym cukry ≤ 10%.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En

	w tym cukry	≤ 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach); 9) suchary.	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, melasy; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) dania mączne, np.: naleśniki; 11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże lub mrożone po obróbce termicznej (gotowane, pieczone, duszone) - szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata); 2) świeże warzywa liściaste – sałata, rukola, roszponka, itp.; 3) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; 4) ogórek kiszony.	1) warzywa kapustne, cebulowe; 2) surowe kiełki roślin; 3) grzyby; 4) warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce świeże, mrożone – w zależności od tolerancji - wskazane po obróbce termicznej np. gotowane, pieczone; 2) przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe 100% owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) kompoty bez dodatku cukru.	1) świeże owoce; 2) owoce w syropie; 3) owoce suszone; 4) owoce kandyzowane; 5) owoce niedojrzałe; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy).
Nasiona roślin strączkowych	–	1) produkty z nasion roślin strączkowych.

Nasiona, pestki, orzechy	1) w zależności od tolerancji - w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane (w ograniczonych ilościach); 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) nasiona, pestki, orzechy; 2) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście; 3) masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru; 4) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina; 2) wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica).	1) mięso surowe (np. tatar); 2) mięso niedogotowane; 3) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; 4) mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu; 5) mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); 6) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki); 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami; 9) tłuste wędliny (np. baleron, boczek).
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); 2) karp, okoń, pstrąg (w ograniczonych ilościach).	1) duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin); 2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; 3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoce morza; 4) ryby wędzone na zimno; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na twardo; 2) jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie.	1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; 2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane lub UHT, naturalne napoje mleczne fermentowane: jogurty, sery i serki twarogowe półtłuste i chude; 2) śmietana 9 - 12% tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach).	1) sery dojrzewające i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego; 4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; 2) masło (w ograniczonych ilościach);	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo;

	3) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).	2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) „masło” kokosowe; 4) frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	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) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	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 i półfrancuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	1) woda; 2) słaby napar z imbiru; 3) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kompoty owocowe; 7) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; 8) Słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane 6) syropy wysokosłodzone; 7) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.
Przyprawy	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili; 4) musztarda, ocet, keczup; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 7) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C03)
Zastosowanie	U kobiet: 1) ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO; 2) z cukrzycą ciążową; 3) z upośledzoną tolerancją glukozy; 4) z insulinopornością; 5) w połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą; 6) możliwe modyfikacje diety na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego; 2) w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 55 oraz 55–75; 3) należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 4) zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente); 5) dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; 6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 7) zaleca się podawanie 5–6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja; 8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 9) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka; 10) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 11) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy podawać co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej 1 raz w tygodniu ryba tłusta; 14) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1 - 2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych (sumarycznie min. 400 g warzyw i owoców/dobę). Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci al dente/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania); 15) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne;

	16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 17) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml; 18) napoje (np. herbata, kawa zbożowa, kompot) należy przygotowywać bez dodatku cukru; 19) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami; 20) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie; 21) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi w umiarkowanych ilościach. Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety o kontrolowanej ilości i jakości węglowodanów. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 22) jakość; 23) termin przydatności do spożycia; 24) skład; 25) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 26) gotowanie tradycyjne lub na parze; 27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 28) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 29) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 30) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 31) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 32) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 33) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 34) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw; 35) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 36) białko powinno stanowić 20-30% dziennej wartości energetycznej diety (En); 37) tłuszcz 20–30% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 38) węglowodany 40–50% En, w tym cukry $\leq 5\%$.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 30%
	Tłuszcz ogółem	20–30% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	40–50% En
	w tym cukry	≤ 5% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza, nie mniej niż 25 g/dobę
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 3) pieczywo żytnie i mieszane; 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach); 5) płatki naturalne, np.: owsiane pełnoziarniste lub górskie, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 7) ryż brązowy, ryż paraboliczny, ryż Basmati; 8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, owoców suszonych; 3) drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus); 4) makaron pszenny, ryżowy, udon; 5) ryż biały, ryż jaśminowy, ryż do sushi i risotto; 6) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski; 7) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone; 2) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) napoje warzywne słodzone; 2) surowe kiełki roślin.
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	1) ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki puree; 3) bataty pieczone; 4) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce o IG ≤ 55; 2) owoce świeże, mrożone (w ograniczonych ilościach);	1) owoce w syropie; 2) musy owocowe;

	3) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru jako dodatek do głównego posiłku, w ramach porcji owoców i warzyw (w ograniczonych ilościach); 4) soki 100% – warzywne, warzywno–owocowe (w ograniczonych ilościach); 5) kompoty bez dodatku cukru.	3) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 4) owoce kandyzowane; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, , pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; 2) „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina; 2) wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica); 3) galaretki drobiowe; 4) pieczone pasztety z chudego mięsa; 5) mięso baranie (w ograniczonych ilościach); 6) mięso z kaczki (w ograniczonych ilościach); 7) mięso z gęsi (w ograniczonych ilościach).	1) mięso surowe (np. tatar); 2) mięso niedogotowane; 3) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron); 4) wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa); 5) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami; 6) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; 7) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 8) mięsa panierowane.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); 2) ryby słodkowodne (np. okoń, pstrąg, karp).	1) duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); 2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; 3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza; 4) ryby wędzone na zimno; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na twardo; 2) omlety; 3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; 2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 1,5- 2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki,	1) sery i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;

	jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); 2) sery i serki twarogowe półtłuste i chude; 3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); 4) śmietana 9–12 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); 5) jogurty i kefir o owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
Tłuszcze	1) oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) śmietana (w ograniczonych ilościach); 4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) frytura smaźnicza; 4) „masło kokosowe”.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); 5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; 6) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 7) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 1) słaby napar z imbiru; 2) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 3) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 4) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru, maltodekstryny i innych substancji słodzących; 5) kawa zbożowa; 6) bawarka; 7) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; 8) nektary owocowe.
Przyprawy	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;

		5) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).
--	--	---

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (C04)
Zastosowanie	1) dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka 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) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; 2) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 3) 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; 4) 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; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek; 6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 7) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniem lekarza i/lub dietetyka; 8) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 9) 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; 10) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 12) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 13) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 14) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml; 17) 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; 18) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru;

	19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 26) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 27) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 28) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 29) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów mleczkiem kokosowym; 30) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 31) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 32) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 33) białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; 34) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 35) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste $\leq 10\%$.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En
	w tym cukry	$\leq 10\%$ En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących,	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;

	np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, 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 czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone; 2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) napoje warzywne słodzone; 2) surowe kiełki roślin; 3) 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) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru; 3) soki 100%; 4) kompoty bez dodatku cukru; 5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach); 6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropie; 2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 3) owoce kandyzowane; 4) figi suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.

	2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; 2) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; 3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i produkty mleczne	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) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; 3) mleko skondensowane.
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) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 3) twarde margaryny; 4) masło, masło klarowane; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) pasty kokosowe; 7) frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	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 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.	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.

	7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	
Napoje	1) woda; 2) słaby napar z imbiru; 3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 5) kawa zbożowa; 6) kompoty owocowe; 7) soki warzywne bez dodatku soli; 8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; 9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); 10) kakao (w ograniczonych ilościach).	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) nektary owocowe; 8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; 9) bawarka.
Przyprawy	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru; 2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); 3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 4) sól, cukier (w ograniczonych ilościach).	1) miód; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).