

Opis przedmiotu zamówienia - diety.

Zasady żywienia i jadłospisy wzorcowe.

Racje pokarmowe, ich wartość energetyczna i zawartość składników odżywczych będą zgodne z zaleceniami żywieniowymi Instytutu Żywności i Żywienia, w tym z normami dziennych racji pokarmowych (według Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, Normy Żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, 2012 r.).

Wartość odżywcza posiłków, w tym zestawy potraw odnoszące się do różnych diet, będą odpowiadać zalecanym normom na energię i składniki pokarmowe dla poszczególnych grup chorych według wieku, płci i stanu fizjologicznego, przy uwzględnieniu określonego marginesu bezpieczeństwa, zgodnie z publikacją „Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach”, Wydawnictwa Instytutu Żywności i Żywienia, 2011 r.

Wartość energetyczna całodziennego pożywienia wynosi powinna około 2000 kcal, z wyjątkiem diety ubogoenergetycznej i bogatobiałkowej lub innych na specjalne wskazanie Zamawiającego.

Dieta może ulec modyfikacji pod względem wartości energetycznej, np. dla osób wyniszczonych, rekonwalescentów i wynosić 2500 kcal, 2800 kcal, czy 3000 kcal. Dla diet ubogoenergetycznych dietę można zredukować do wartości 1800 kcal lub mniej.

Poniżej przedstawiono tabele, które należy brać pod uwagę układając jadłospisy.

Tabela 1. Zalecana zawartość składników pokarmowych w diecie podstawowej

Składnik pożywienia		Zalecenia
Tłuszcze ogółem	(%E)	20-30
Nasycone kwasy tłuszczowe (SFA)	(%E)	< 10
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA)	(%E)	6-10
n-6	(%E)	5-8
n-3	(%E)	1-2
kwasy alfa-linolenowy (ALA)	(g)	> 2
kwasy eikozapentaenowy (EPA) + + kwas dokozaheksaenowy (DHA)	(mg)	> 200
Izomery trans kwasów tłuszczowych	(%E)	< 1
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA)	(%E)	tłuszcze ogółem – (SFA + + PUFA + izomery trans)
Węglowodany		
Ogółem	(%E)	45-65
cukry rafinowane	(%E)	< 10
Białko	(%E)	10-15
Cholesterol	(mg)	< 300
Błonnik pokarmowy	(g)	> 25
Sól	(g)	< 6
Owoce i warzywa	(g)	> 400
Foliany	(μg)	> 400

Tabela 2. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 200 kcal wyrażona w gramach w diecie podstawowej.

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	Ilość produktu
1	Produkty zbożowe, w tym:		220
	Pieczywo mieszane	g	215
	Mąka, makarony	g	30

	Kasze, płatki śniadaniowe	g	30
2	Warzywa i owoce:		975
	Warzywa	g	400
	Owoce	g	300
	Ziemniaki	G	275
3	Mleko i produkty mleczne:		850
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	400
	Sery twarogowe	g	45
	Sery podpuszczkowe	g	15
4	Mięso, drób, wędliny, ryby oraz jaja:		135
	Mięso, drób*	g	70
	Wędliny	G	25
	Ryby*	G	20
	Jaja	G	15
5	Tłuszcze:	G	45
	Zwierzęce (masło, śmietana)	G	20
	Roślinne (olej, oliwa)	G	25
6	Cukier i słodczyce	G	45

* mięso bez kości

1. W realizacji żywienia uwzględnione zostaną poniższe diety lecznicze. Klasyfikacja diet oparta jest na nomenklaturze diet zawartej w publikacji Instytutu Żywności i Żywienia „Podstawowy naukowy żywienia w szpitalach”. Do powyższych diet obowiązuje także wykaz produktów zalecanych, zalecanych w ograniczonych ilościach i przeciwwskazanych pochodzący z tej publikacji.

1) Dieta łatwo strawna

Charakteryzuje się doбором produktów, potraw i technik sporządzania posiłków łatwo strawnych. W diecie należy wyeliminować produkty ciężko strawne oraz dobrać odpowiednie techniki kulinarne pozwalające na uzyskanie potraw łatwo strawnych a zatem: gotowanie na wodzie, na parze, duszenie bez uprzedniego gotowania. Stanowi podstawę do planowania większości diet leczniczych.

Energia: 2000 kcal, Białko: około 15%, Tłuszcze: około 30%, Węglowodany około 55 % energii ogółem.

Zastosowanie: okresy rekonwalescencji, po zabiegach chirurgicznych, stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit, nadmierna pobudliwość jelita grubego, nowotwory przewodu pokarmowego, zespół jelita nadwrażliwego, choroby infekcyjne z gorączką, stany gorączkowe, choroby płuc, opłucnej w przebiegu ostrym, w przewlekłych chorobach układu oddechowego, osoby w wieku podeszłym i długo leżące, przy zaburzeniach przewodu pokarmowego, wyrównane choroby nerek i dróg moczowych.

2) Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego powinna wynosić **30 – 50 g na dobę**. Jest to tłuszcz znajdujący się w mięsie, wędlinach, mleku, jajach oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę dziennej racji tłuszczu. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego

trawienie i wchłanianie. Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości 20 – 30 g/doba to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy – bezerukowy, z pestek winogron, zarodków pszennych, oliwa z oliwek i w ograniczonych ilościach margaryny miękkie (pakowane w kubkach). Całkowicie wyklucza się smalec, słoninę, boczek, łój. Zastosowanie: ostre i przewlekłe zapalenie wątroby, ostre i przewlekłe zapalenie trzustki (w stanie ostrym zaleca się płynną lub papkowatą), przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, kamica żółciowa, okres zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, niedokrwistość niedobarwliwa, niedokwaśność.

Energia: 2000 kcal, Białko: około 17%, Tłuszcze: około 17%, Węglowodany około 66% energii ogółem.

3) Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Zadania diety - dostarczenie choremu odpowiedniej ilości składników odżywczych i energii dla utrzymania należytej masy ciała, neutralizowanie soku żołądkowego, ochrona błony śluzowej żołądka przed działaniem drażniącym, mechanicznym, termicznym i chemicznym. Jest to modyfikacja diety lekko strawnej polegającej na ograniczeniu produktów spożywczych pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, zmniejszenie objętości posiłków a zwiększenie ich ilości. Wykluczyć należy: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (piwo, wino), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Zastosowanie: zakażenie *Helicobacter pylori*, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, przewlekły nieżyt żołądka z nadkwaśnością, refluks żołądkowo-przełykowy, dyspepsje czynnościowe żołądka, okres rekonwalescencji.

Energia: 2000 kcal, Białko: około 16%, Tłuszcze: około 31%, Węglowodany około 53 % energii ogółem.

4) DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI:

a) Dieta papkowata (miksowana)

Wartość energetyczna i dobór produktów zbliżone są do diety łatwo strawnej. Różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej. Potrawy muszą być sporządzone tak , aby nie drażniły miejsc chorobowo zmienionych mechanicznie i termicznie. Potrawy sporządzane są metodą gotowania. W diecie papkowatej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy. Potrawy podprawia się zawiesiną z mąki i mleka, śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Mimo mniejszej wartości odżywczej, można podawać również zupy czyste. Warzywa i owoce zaleca się podawać w postaci surowych soków oraz gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa podaje się gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej. Wskazane podawanie mięs z sosem.

Zastosowanie: schorzenia jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku), utrudnione gryzienie, rekonwalescencja po zabiegach operacyjnych, I okres choroby wrzodowej, niektóre choroby przebiegające z gorączką.

Dieta dodatkowo może być: 3 posiłkowa lub 5 posiłkowa.

Energia: 2000 kcal, Białko: około 16%, Tłuszcze: około 30%, Węglowodany około 54 % energii ogółem.

b) Dieta płynna wzmocniona

Główną cechą diety jest konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, zaparć lub biegunk. Aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą. Kaloryczność waha się w granicach 1600 – 2400 kcal nieraz więcej. Jeden mililitr pożywienia powinien zawierać około 1 kcal. Większe stężenia pokarmu mogą powodować biegunkę lub uniemożliwić podawanie przez sondę. Liczba posiłków (podawanych przez zgłębnik założony przez nos do żołądka) zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Objętość 1 posiłku nie powinna przekraczać 500 ml. Godziny podawania i ich objętość ustala lekarz. Temperatura potraw: 20-25°C lub 37°C

Zastosowanie: zwężenie przełyku, urazy twarzy i szczęki, chroni jamę ustną, przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym, chorzy nieprzytomni.

Energia: 2000 kcal, Białko: około 16%, Tłuszcze: około 34%, Węglowodany około 50 % energii ogółem.

c)Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę (miksowana do sondy)

Stężenie składników: 1 kcal/ml diety

Zastosowanie: zwężenie przełyku, urazy twarzy i szczęki, nowotwory przełyku i wpustu żołądka, u chorych nieprzytomnych, zaburzenia połykania na tle neurologicznych, w niektórych chorobach jamy ustnej, niedrożność górnej części przewodu pokarmowego.

d)Dieta kleikowa

Głównym składnikiem tej diety jest ryż, kasza manna, kasza jęczmienna, płatki owsiane, z których przygotowuje się kleiki. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę, namoczone sucharki lub czerstwą bułkę. Dieta kleikowa może być stosowana tylko od 1 do 3 dni, gdyż jest dietą нефизjologiczną. Długie stosowanie tej diety prowadzi do wyniszczenia organizmu. Dietę kleikową na zlecenie lekarza można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarogu, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (rumianek, mięta). Wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego oraz towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zawierająco, płatki owsiane rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka lekko wzdymająco. Dieta ta jest niezbilansowana, głównie węglowodanowa.

Zastosowanie: ostre schorzenia przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych, pooperacyjnych, ostry nieżyt żołądka, 4 doba po zabiegach operacyjnych na żołądku i drogach żółciowych, po głodówce w nerczycy.

5) Dieta ubogo energetyczna.

Dieta przewidziana dla chorych z nadwagą, otyłych.

Zadania diety: zmniejszenie masy ciała do masy należnej. W diecie ogranicza się ilość spożywanych pokarmów, zmniejszając jednocześnie wartość energetyczną posiłków. Zmniejsza się ilość tłuszczów i węglowodanów (głównie prostych). Białko oraz składniki mineralne i witaminy należy podawać w ilościach zbliżonych do norm.

Dieta nie może prowadzić do niedoborów.

Lekarz decyduje o wartości energetycznej diety biorąc pod uwagę wielkość ubytku masy ciała, czas, w jakim ubytek ma nastąpić.

Energia: 1800 kcal lub mniej, Białko: około 20-25%, Tłuszcze: około 25%, Węglowodany około 50-55 % energii ogółem.

6) Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.

Jest to dieta łatwo strawna charakteryzująca się ograniczeniem nasyconych kwasów tłuszczowych i zastąpienie ich częściowo jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi i wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi (głównie kwasem linolowym). Należy zachować wzajemny stosunek poszczególnych kwasów tłuszczowych.

Przyjęto stosunek wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WKT) do jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (JKT) i do nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) 1:1:1

Aby to uzyskać należy uwzględnić dodatek olejów roślinnych bogatych w WKT (sojowy, słonecznikowy, oliwa) lub wzbogacenia diety w JKT (olej rzepakowy).

Jednocześnie dietę należy zubożyć w NKT poprzez wyeliminowanie tłuszczu zwierzęcego (masło, smalec, słonina) oraz ograniczenie tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego. Obok ograniczenia tłuszczów zwierzęcych ogranicza się produkty zwierzęce bogate w cholesterol tak, aby jego ilość w całodzienniej racji pokarmowej kształtowała się na poziomie niższym niż 300mg.

Energia: 2000 kcal, Białko: około 16%, Tłuszcze: około 27%, Węglowodany około 57 % energii ogółem.

Zastosowanie: miażdżyca, niewydolność układu krążenia, hiperlipidemia, podwyższone stężenie cholesterolu we krwi

7) Dieta bogatobiałkowa

Zwiększenie ilości białka do 2,0 g/kg masy ciała, to jest 100-120 g/doba, w skrajnych przypadkach, np. rozległych oparzeniach do 3g/kg masy ciała.

Białko pokrywa zapotrzebowanie 15-20% energii ogółem. 2/3 białka powinno być białkiem pełnowartościowym i pochodzić z produktów zwierzęcych np. mleko, sery twarogowe, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, to znaczy, że białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych. W celu wykorzystania białka, przez organizm, do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych, w diecie tej zwiększono podaż energii w porównaniu z dietą łatwo strawną. Jest to dieta lekko strawna.

Energia: 2200-2300 kcal, Białko: około 20%, Tłuszcze: około 28%, Węglowodany około 52 % energii ogółem.

Zastosowanie: Przewlekłe, aktywne zapalenie wątroby, toksyczne uszkodzenie wątroby, stłuszczenie wątroby, wyrównana marskość wątroby, okres rekonwalescencji, wychudzenie, wyniszczenie, oparzenia, zranienia, odleżyny, choroby gorączkowe, gruźlica, przewleka nerczyca, niedokrwistość niedobarwliwa, nadczynność tarczycy.

8) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

45-50 % wartości energetycznej diety powinny zapewnić węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG) (<50). Podaż błonnika powinna wynosić 20-40 g/dobę. Węglowodany proste należy ograniczyć lub wyeliminować do ilości (< 5g/doba).

Zadanie diety:

- uzyskanie i utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby
- zapobieganie pozostawianiu śpiączki i kwasicy
- zapewnienie dobrego samopoczucia chorego i aktywności fizycznej
- przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycowym

Jest to modyfikacja diety człowieka zdrowego ze znacznym ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, ograniczeniem tłuszczu ze względu na możliwości powikłań naczyniowych i niewielkim zwiększeniu ilości białka.

Zastosowanie: cukrzyca, upośledzona tolerancja glukozy, miażdżyca, otyłość.

Dieta może być również dodatkowo: rozdrobniona, z ograniczeniem tłuszczu, z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Energia: od 20 do 40 kcal na kg należnej masy ciała/doba, Białko: około 15-20%, Tłuszcze: około 30-35%, Węglowodany około 45-50 % energii ogółem.

9) Dieta niskobiałkowa

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Dieta niskobiałkowa dostarcza 40 – 50 g białka/dobę czyli około 0,6 – 0,7 g na/kg należnej masy ciała . W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się poniżej 0,6 g/kg należnej masy ciała, jest to poniżej 40 g/dobę. Ograniczenia białkowe powinny być jak najmniejsze i trwać jak najkrócej. W stanach najcięższych do czasu uzyskania poprawy, przez 2-3 dni można stosować dietę całkowicie pozbawioną białka. Źródłem białka powinno być to pochodzenia zwierzęcego (ok. 2/3 ilości ogółem), głównie mleko, twarogi, jaja, chude mięso i ryby. Ograniczyć należy białko roślinne.

Energia: 2000 kcal, Białko: około 8%, Tłuszcze: około 30%, Węglowodany około 62% energii ogółem.

Zastosowanie: niewydolność nerek, wątroby, śpiączka wątrobowa, zapalenie kłębuszków nerkowych.

10) Diety wegetariańskie

- 1) wegańska – ścisły wegetarianizm – wykluczenie wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, ryb, mleka, jaj i ich przetworów,
- 2) witariańska – spożywanie wyłącznie surowych warzyw i owoców,
- 3) frutariańska – spożywanie wyłącznie surowych owoców,
- 4) laktowegetariańska – spożywanie wyłącznie produktów pochodzenia roślinnego i produktów mlecznych,
- 5) laktoowo-wegetariańska – spożywanie wyłącznie produktów pochodzenia roślinnego, produktów mlecznych oraz jaj,
- 6) nowowegetariańska – spożywanie wyłącznie produktów pochodzenia roślinnego oraz jaj,
- 7) semiwegetariańska – podstawę diety (ok. 75%) stanowią zboża, warzywa i owoce, dopuszcza się spożywanie małych ilości mięsa, ryb, mleka i jaj,

11) DIETY SPECJALNE

- 1) Bezglutenowa – Eliminacja białka zapasowego zawartego w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu), często także w owsie. Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amarantus, maniók, soczewica, fasola, sago, sorgo, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa. Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone w których zawartość glutenu nie przekracza 20 mg na 1 kg i można je oznaczyć międzynarodowym symbolem przekreślonego kłosa.
- 2) Bezlaktozowa - Należy zrezygnować lub bardzo ograniczyć używanie zwykłego mleka, ograniczyć spożycie przetworów mlecznych do ilości tolerowanych. Korzystać ze specjalnych produktów mlecznych; w niektórych sklepach dostępne jest mleko o obniżonej zawartości laktozy (poniżej 1g/100 ml), jest bardziej słodkie niż zwykłe, gdyż

zawiera glukozę i galaktozę, które powstały w wyniku enzymatycznej hydrolizy laktozy; Fermentowane napoje mleczne (jogurty, kefir i maślanka) są zwykle dobrze tolerowane ze względu na obniżoną zawartość laktozy (w wyniku częściowej fermentacji) oraz obecność laktazy z komórek bakterii fermentacji mlekowej używanych w produkcji tego typu napojów.

- 3) Bezmleczna - polega na wyeliminowaniu potraw i produktów mlecznych.
- 4) Bezsolna – wyeliminowanie soli z jadłospisu.
- 5) Hipoalergiczna - wymaga wyeliminowania podanych wcześniej alergenów pokarmowych.
- 6) Inne diety specjalne na zlecenie lekarza.

Jadłospis oferowany przez firmę cateringową będzie urozmaicony tzn.

1. W tygodniowym jadłospisie znajdować się będzie CODZIENNIE inna zupa mleczna oferowana na I śniadanie (tj. przykładowo: 1. zupa mleczna z ryżem, 2. zupa mleczna z makaronem 3. płatki owsiane 4. kasza manna 5. kasza jęczmienna 6. zacierka 7. płatki kukurydziane),
2. W tygodniowym jadłospisie znajdować się będzie CODZIENNIE innego rodzaju I śniadanie tj. inne dodatki np. pasta twarogowa, pasta rybna, pasta mięsna, wędlina (dotyczy się to również wędliny i polędwicy drobiowej), jaja itp.,
3. W tygodniowym jadłospisie znajdować się będzie CODZIENNIE innego rodzaju zupa podawana do obiadu,
4. W tygodniowym jadłospisie znajdować się będzie CODZIENNIE innego rodzaju surówka podawana do obiadu, z uwzględnieniem zwłaszcza tych przygotowywanych z warzyw surowych,
5. W tygodniowym jadłospisie znajdować się będzie CODZIENNIE innego rodzaju mięso (receptura, wykonanie) tudzież danie bezmięsne (makaronowe, ryżowe itp.) podawane do obiadu,
6. W tygodniowym jadłospisie znajdować się będą zamiennie (minimum 1 raz w tygodniu każdy z wymienionych): ziemniaki, kasze, ryż i makaron,
7. W tygodniowym jadłospisie znajdować się będzie CODZIENNIE innego rodzaju kolacja składająca się z różnego rodzaju dodatków (pasty, wędliny, dżem, jaja), bądź całych dań np. risotto, makaron itp.,
8. Posiłek na I śniadanie i kolację nie będzie zawierał dodatków do pieczywa takiego samego rodzaju tj. szynka drobiowa i polędwica drobiowa tego samego dnia i w dniu poprzedzającym i następnym,
9. Minimum raz w tygodniu w jadłospisie znajdzie się ryba w formie obiadowej,
10. Pacjenci będą otrzymywać jogurty, kefiry i maślanki naturalne, niesłodzone lub słodzone,
11. Wędliny, mięsa i ryby będą wysokiej jakości z uwzględnieniem urozmaicenia produktów,
12. Wszelkie kompoty/napoje do picia należy przygotowywać z dodatkiem cukru.