



Zalecenia żywieniowe fortyfikacja

Fortyfikacja diety jest modyfikacją, która ma zwiększyć wartość odżywczą posiłków poprzez dodawanie produktów spożywczych lub doustnych suplementów pokarmowych. Wzmacnianie diety jest często warunkiem poprawy stanu odżywienia i powrotu do zdrowia po hospitalizacji czy zabiegach operacyjnych. Poniższe zalecenia i wskazówki dobrze skonsultować z dietetykiem w celu modyfikacji względem jednostek chorobowych.

1. Spożywaj 4-8 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej. **Mniejsze porcję lepiej sprawdzą się w przypadku braku apetytu lub szybkiego uczucia sytości.**
2. Jedz regularnie co 2-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami. Wyjątkiem jest brak apetytu gdzie, jadłowstręt gdzie chęć spożywania produktów może występować o różnych porach.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Wybór produktów zbożowych zależy od chorób, z którymi się zmagasz. W przypadku braku cukrzycy/insulinooporności można wybierać produkty pszenne, które dają mniejsze uczucie sytości w wyniku czego, możesz więcej zjeść. Jeśli nie masz problemu z brakiem apetytu możesz wybierać produkty pełnoziarniste, które zawierają więcej witamin/składników mineralnych czy błonnika pokarmowego.
6. **W celu zwiększenia wartości energetycznej posiłki możesz do niego dodać płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane. W przypadku cukrzycy wybierz płatki owsiane.**
7. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
8. **Żeby dostarczyć warzyw w łatwostrawnej formie oraz nie zwiększać znacząco objętości posiłku przygotuj pasty warzywne np. z ciecierzycy, papryki, fasoli itd. Wykorzystuj te warzywa po których nie masz wzdęć.**
9. **Owoce mogą stanowić dodatkową porcję energii w posiłku. Dodaj banana, owoce suszone, jeśli chorujesz na cukrzycę wybierz owoce jagodowe, które są źródłem witamin.**
10. **Możesz dodawać owoce do posiłków w postaci musów, przecierów.**
11. **Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym.** Na przykład banan z orzechami i jogurtem skyr.
12. Spożywaj różnokolorowe warzywa i owoce.
13. Chudy lub półtłusty nabiał stanowi źródło białka w diecie. Zwiększ udział tych produktów, dodawaj więcej twarogu/jogurtu w przepisie na placuszki itd. **Wybieraj produkty wysokobiałkowe np. jogurt Skyr, kefir bogatobiałkowy, sery twarogowe chude.**
14. **Jeśli zależy Ci na zwiększeniu masy ciała zupełnie możesz zabielać śmietaną 12%, jogurtem greckim. W przypadku zwiększonej podaży białka wykorzystaj jogurt Skyr.**
15. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
16. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.
17. Kolejnym źródłem białka są produkty mięsne. Wybieraj białe mięso (kurczak, indyk, królik), ryby chude oraz tłuste ryby morskie. Dobrym źródłem białka mogą być również jaja. Unikaj czerwonego mięsa (wieprzowina i wołowina).

18. **Dania mięsne można uzupełniać dodatkiem sosów na bazie jogurtów naturalnych oraz przypraw.**
19. **Jaja możesz podawać w formie past oraz zwiększyć ich dodatek np. do omletu/pulpetów.**
20. **Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź). Wykorzystuj pasty rybne, które będą miały dużą wartość energetyczną a małą objętość.**
21. **Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek). Oleje podawane na zimno są łatwostrawne w celu zwiększenia kaloryczności diety dodaj np. łyżkę oliwy z oliwek/oleju rzepakowego do posiłku, skrop dodatkowo pieczywo czy dodaj olej lniany do jogurtu naturalnego z dodatkami.**
22. **Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Dodawaj ten zielony owoc do dań czy sałatek, zawiera zdrowe tłuszcze oraz stanowi źródło energii.**
23. **Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (unikaj orzeszków ziemnych), nasiona lnu, ryby.**
24. **Orzechy i nasiona stanowią dobre źródło tłuszczu oraz energii. W małej objętości możesz dostarczyć dużo energii. Dodawaj np. pestki dyni do zupy, orzechy do koktajli czy jogurtów.**
25. **Ogranicz słodyczne, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans.** Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodyczne z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol). Słodkie domowe przekąski mogą stanowić uzupełnienie diety- przygotuj batony proteinowe (płatki owsiane połącz z jajkiem, kakao, białkiem w proszku orzechami i słodzikiem a następnie upiecz).
26. **Zamiast tradycyjnego przepisu na sernik wykorzystaj alternatywną wersję. Zamień śmietanę na jogurt skyr, użyj sera twarogowego chudego, dodaj zmielone orzechy i przygotuj galaretkę z malinami i kawałkami banana.**
27. **Ogranicz użycie soli.** Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn.
28. **Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słoje przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać ich jak najmniej.**
29. **Staraj się unikać smażenia, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Smażone produkty są ciężkostrawne, powinny być spożywane w jak najmniejszej ilości.** Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminię/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
30. **Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.**
31. **Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej).** Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefir i t.d. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
32. **Przygotuj odżywcze koktajle. Bazą koktajlu może być: kefir/maślanka/mleko/napój roślinny, źródłem węglowodanów: płatki owsiane/płatki ryżowe/płatki jaglane, źródłem białka: jogurt skyr/ser twarogowy/doustne suplementy pokarmowe, źródłem tłuszczów: orzechy/nasiona/masło orzechowe. Koktajl uzupełnij dodatkowo owocami np. jagodowymi i/lub warzywami np. natką pietruszki.**
33. **Dietę możesz wzbogacić w doustne suplementy pokarmowe (ONS), które są żywnością specjalnego medycznego przeznaczenia (FSMP). Produkty te mają formę płynu lub proszku. Możesz je spożywać samodzielnie lub jako składnik posiłku np. dodać do zupy, koktajlu czy jogurtu. Smak produktów jest różny w zależności od firmy produkującej ONS-y, jeśli nie zasmakował Ci preparat nie zrażaj się i spróbuj innego. W doborze preparatu pomoże dietetyk/lekarz/farmaceuta.**

34. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza. **Spacer przed posiłkiem może poprawić apetyt.**

35. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

Przykładowe ONS-y, które można użyć do wzbogacania diety.

- Nutridrink Protein Omega 3, Supportan Drink, Immuven (proszek), Resource Protein, Resource 2.0, Fresubin Energy.
- W przypadku współistniejącej cukrzycy wykorzystaj preparaty zawierające błonnik w składzie np. Diben, Nutridrink Skin Repair, Resource Diabet Plus, Nutramil Complex Diabetic.

Opracował mgr Radosław Ostrowski- Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-23/FOR-Wersja 1-01/07/2025