

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (C01)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji;</li> <li>2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych, w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. <ul style="list-style-type: none"> <li>• bez glutenu;</li> <li>• bez białek mleka;</li> <li>• bez orzechów;</li> <li>• bez jaj,</li> <li>• bez mleka i jego przetworów;</li> <li>• bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie).</li> </ul> </li> <li>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).</li> </ol>
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>6) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek;</li> <li>7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;</li> <li>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 wskazaniem lekarza lub dietetyka;</li> <li>9) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>14) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</li> <li>15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</li> </ol>

- 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  $\leq 10\%$ .

<b>Wartość energetyczna</b>	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
	<b>Wartość odżywcza</b>	
	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
<b>Grupy produktów spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;</li> <li>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</li> <li>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;</li> <li>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</li> <li>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, melasy;</li> <li>2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa surowe, mrożone;</li> <li>2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru;</li> <li>3) warzywa gotowane, duszone, pieczone;</li> <li>4) warzywa kiszone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje warzywne słodzone;</li> <li>2) surowe kielki roślin;</li> <li>3) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, bataty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki),</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</li> <li>2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru;</li> <li>3) soki 100% (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) kompoty bez dodatku cukru;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce w syropie;</li> <li>2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy);</li> <li>3) owoce kandyzowane;</li> <li>4) figi suszone.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach);</li> <li>6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;</li> <li>2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</li> <li>2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach;</li> <li>2) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru;</li> <li>3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2) chude gatunki wędlin wytwarzanych z jednego kawałka mięsa: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</li> <li>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</li> <li>4) galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</li> <li>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</li> <li>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</li> <li>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, salami;</li> <li>5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</li> <li>6) tłuste pasztety;</li> <li>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</li> <li>8) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska;</li> <li>9) mięsa surowe, np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, makrela, flądra, morszczuk, sardynki);</li> <li>2) ryby słodkowodne (np. okoń, sieja, karp, pstrąg).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin);</li> <li>2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony;</li> <li>3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza;</li> <li>4) ryby wędzone;</li> <li>5) konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane na twardo;</li> <li>2) omlety;</li> <li>3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone;</li> <li>2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane, naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) sery i serki topione;</li> <li>2) desery mleczne słodzone;</li> <li>3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;</li> </ul>

	<p>maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone);</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude;</li> <li>3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) śmietana 9–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) jogurty i kefir o owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) mleko skondensowane;</li> <li>5) mleko w proszku;</li> <li>6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.</li> </ol>
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego;</li> <li>2) masło (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) śmietana (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) majonez (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo;</li> <li>2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy;</li> <li>3) frytura smaźalnica.</li> </ol>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</li> <li>2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru);</li> <li>5) ciasta drożdżowe niskosłodzone;</li> <li>6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną;</li> <li>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru;</li> <li>4) ciasto francuskie i półfrancuskie;</li> <li>5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda;</li> <li>2) słaby napar z imbiru;</li> <li>3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru);</li> <li>4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe;</li> <li>5) bawarka;</li> <li>6) kawa zbożowa;</li> <li>7) kompoty owocowe;</li> <li>8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej;</li> <li>2) napary ziołowe;</li> <li>3) mocna kawa;</li> <li>4) napoje energetyzujące;</li> <li>5) napoje słodzone i napoje gazowane;</li> <li>6) syropy wysokosłodzone;</li> <li>7) nektary owocowe;</li> <li>8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach);</li> <li>10) kakao (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek;</li> <li>2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) sól, cukier, miód (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>2) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</li> <li>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>5) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).</li> </ul>

Na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025 r.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywności Pozajelitowej, Dojelitowej i Metabolizmu.