

Nazwa diety	DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (D13C)	
Zastosowanie	1) dla pacjentów, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) w leczeniu nefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.	
Zalecenia dietetyczne	1) medyczna terapia dietą ketogeniczną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogenicznej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietę ketogeniczną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta; 3) z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogenicznej – możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal). 4) <u>WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.</u> Zalecane techniki kulinarne: 5) gotowanie tradycyjne lub na parze; 6) duszenie; 7) potrawy smażone w ograniczonych ilościach; 8) pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 9) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 10) zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; 11) napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.	
Wartość energetyczna i odżywcza diety	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	1) pumpernikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów; 2) makaron z mąki konjac; 3) pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.	1) produkty zbożowe zwykłe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości	1) przetwory warzywne z dodatkiem cukru.

	węglowodanów.	
Ziemniaki, Bataty	-	1) wszystkie.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki; 2) awokado; 3) oliwki.	1) owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
Nasiona, pestki, orzechy	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli; 2) pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego; 3) wiórki kokosowe; 4) mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.	1) orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); 4) pieczone pasztety z chudego mięsa.	1) podroby, tłuste mięsa, pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki;

	<p>niż raz w jadłospisie dekadowym;</p> <p>3) owoce morza: krewetki.</p>	<p>2) ryby surowe;</p> <p>3) ryby wędzone;</p> <p>4) konserwy rybne.</p>
Jaja i potrawy z jaj	<p>1) wszystkie dozwolone.</p>	<p>1) jaja na miękko.</p>
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	<p>1) jogurt typu greckiego;</p> <p>2) tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone;</p> <p>3) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂, np. napój sojowy, migdałowy.</p>	<p>1) mleko i jego przetwory słodzone;</p> <p>2) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego;</p> <p>3) mleko skondensowane;</p> <p>4) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne;</p> <p>5) sery topione;</p> <p>6) dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.</p>
Tłuszcze	<p>1) masło;</p> <p>2) śmietana tłusta;</p> <p>3) miękka margaryna;</p> <p>4) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado;</p> <p>5) majonez;</p> <p>6) olej kokosowy (w ograniczonej ilości).</p>	<p>1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) tłuszcz palmowy;</p> <p>4) frytura smaźalnicza.</p>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<p>1) galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą;</p> <p>2) wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą;</p> <p>3) gorzka czekolada min. 70%.</p>	<p>1) galaretka tradycyjna;</p> <p>2) kisiel;</p> <p>3) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne;</p> <p>4) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.</p>
Napoje	<p>1) woda;</p> <p>2) napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru;</p> <p>3) kawa zbożowa bez cukru;</p> <p>4) soki warzywne bez soli;</p> <p>5) kakao bez cukru.</p>	<p>1) napoje zawierające węglowodany.</p>
Przyprawy i inne	<p>1) zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon;</p> <p>2) gotowe przyprawy warzywne;</p> <p>3) keczup;</p> <p>4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska;</p> <p>5) sól (w ograniczonych ilościach);</p> <p>6) substancje słodzące: np. erytrytol,</p>	<p>1) cukier, miód;</p> <p>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</p> <p>3) gotowe bazy do zup i sosów;</p> <p>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</p> <p>5) ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.</p>

	glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietyka.	
--	--	--

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 Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu.