

| Nazwa diety | DIETA MAŁOSODOWA (P14A) | |
|----------------------------------|--|---|
| Zastosowanie | 1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, z przewlekłą chorobą nerek, w kamicy układu moczowego, w ostrej niewydolności nerek, u pacjentów leczonych nerkozastępczo; 3) jako modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem sodu do 1200 mg/dobę. | |
| Zalecenia dietetyczne | 1) dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; 2) dieta prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) posiłki powinny być przygotowywane bez udziału soli oraz gotowych mieszanek przyprawowych, w których w skład wchodzi sól pod każdą postacią np. glutaminian sodu; 4) w diecie należy wykluczyć produkty przetworzone, instant, wędzone, konserwowe i kiszone; 5) do przygotowywania potraw należy używać świeżych i suszonych ziół naturalnych np. bazyli, tymianek, oregano, majeranek, lubczyk, cząber oraz słodka papryka, czosnek, cytryna itp. Makroskładniki: 6) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10-20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 7) tłuszcz 35-40% energii z diety dla dzieci w wieku 24-47 miesięcy, 30-40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 8) węglowodany 45-65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej. | |
| Grupy środków spożywczych | Produkty rekomendowane | Produkty niedozwolone |
| Produkty zbożowe | 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; | 1) pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, itp.; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> 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. | |
| Warzywa i przetwory warzywne | <ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże i mrożone; 2) pieczarki. | <ul style="list-style-type: none"> 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) warzywa kiszane; 3) warzywa konserwowe; 4) grzyby leśne. |
| Ziemniaki, Bataty | <ul style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | <ul style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku. |
| Owoce i przetwory owocowe | <ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone; 2) musy z owoców bez dodanego cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadalnym dekadowym); 4) owoce suszone. | <ul style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone. |
| Nasiona roślin strączkowych | <ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, 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) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu). | <ul style="list-style-type: none"> 1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie); 2) przetwory sojowe tofu. |
| Nasiona, pestki, orzechy | <ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego. | <ul style="list-style-type: none"> 1) Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone. |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| Mięso i przetwory mięsne | <ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) mięsa pieczone i gotowane chude gatunki wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe. | <ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) gotowe wędliny pieczone, wędzone konserwowe; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) konserwy mięsne; 9) mięsa surowe np. tatar. |
| Ryby i przetwory rybne | <ol style="list-style-type: none"> 1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki. | <ol style="list-style-type: none"> 1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby smażone. |
| Jaja i potrawy z jaj | <ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne. | <ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp. |
| Mleko i produkty mleczne | <ol style="list-style-type: none"> 1) mleko od 2 % do 3,2 % tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); 3) serki kanapkowe naturalne; 4) śmietanka/śmietana. | <ol style="list-style-type: none"> 1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 4) sery topione; 5) sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort; 6) sery podpuszczkowe; 7) serek granulowany typu wiejskiego; 8) serki typu fromage smakowe. |
| Tłuszcze | <ol style="list-style-type: none"> 1) masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez. | <ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) pasty kokosowe; 6) frytura. |

| | | |
|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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) ciasta drożdżowe; 5) biszkoptowe; 6) czekolada min. 70% kakao. | <ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne. |
| <p style="text-align: center;">Napoje</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym). | <ol style="list-style-type: none"> 1) Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; 2) nektary owocowe, syropy owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) czekolada do picia. |
| <p style="text-align: center;">Przyprawy</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); 2) mieszanki przypraw bez dodatku soli i sodu, np. zioła prowansalskie; 3) gotowe przyprawy warzywne; 4) przecier pomidorowy naturalny; 5) miód i cukier w ograniczonych ilościach. | <ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) sól kamienna, morska, himalajska, niskosodowa; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) mieszanki przypraw zawierające sol i sól np. glutaminian sodu; 7) ketchup, majonez, musztarda; 8) sosy na bazie majonezu. |

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.