

Nazwa diety	DIETA UBOGOPOTASOWA (P14B)	
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) zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniem potasu w surowicy; 3) jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 1200-2500 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 powinna być 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) w diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości potasu; 4) w przypadku dużego ograniczeni potasu (1200-1500mg/dobe) konieczne jest stosowanie metody pięciokrotnego płukania warzyw. Warzywa, z których można wypłukać część potasu to: ziemniaki, marchew, seler, pietruszka; 5) instrukcja prawidłowego płukania ziemniaków i warzyw: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obrać ziemniaki wieczorem i zalać zimną wodą. Tak zalane ziemniaki pozostawić na całą noc.</li> <li>• Rano odlać wodę i zalać świeżą.</li> <li>• Przed gotowaniem ponownie wymienić wodę.</li> <li>• W czasie gotowania należy wymienić wodę 4 razy.</li> <li>• UWAGA: za każdym razem wymienimy wodę na wrzątek.</li> </ul> 6) do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół.  Makroskładniki: 7) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; 8) 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; 9) 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

<p><b>Produkty zbożowe</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo z mąk oczyszczonych, pszenne;</li> <li>2) mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa;</li> <li>3) makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente);</li> <li>4) ryż biały, wafle ryżowe;</li> <li>5) drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska;</li> <li>6) płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane;</li> <li>7) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</li> <li>2) pieczywo żytnie i mieszane;</li> <li>3) pieczywo o obniżonym IG;</li> <li>4) pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów;</li> <li>5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jagłana;</li> <li>6) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>8) drobne kasze (np. manna, kukurydziana);</li> <li>9) ryż biały;</li> <li>10) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy;</li> <li>11) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>12) płatki błyskawiczne.</li> </ol>
<p><b>Warzywa i przetwory warzywne</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) cebula, kapusta pekińska, górek, sałata, zielona papryka, kalafior, cukinia, rzodkiewka – w małych ilościach, brokuły;</li> <li>2) ziemniaki i włoszczyzna płukana;</li> <li>3) kiszony ogórek.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) kukurydza, pietruszka, ziemniaki, pomidor, seler, dynia, szczypiorek, brukselka, buraki, chrzan, czosnek, koper, papryka czerwona, marchew w dużych ilościach, bakłażan, kiełki;</li> <li>2) kiszona kapusta;</li> <li>3) grzyby leśne i uprawne;</li> <li>4) warzywa konserwowe;</li> <li>5) przetwory pomidorowe;</li> <li>6) koncentraty warzywne;</li> <li>7) warzywa suszone.</li> </ol>
<p><b>Ziemniaki, Bataty</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone – płukane.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) ziemniaki niepłukane;</li> <li>3) puree w proszku.</li> </ol>
<p><b>Owoce i przetwory owocowe</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) arbuz, cytryna, jagody, gruszka, jabłko, poziomki, wiśnie;</li> <li>2) świeże i mrożone;</li> <li>3) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy jagodowy, wiśniowy, z jabłkowy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) banan, melon, ananas, porzeczki białe, czarne i czerwone, morele, brzoskwinie, truskawki, śliwki, grejpfrut, awokado, kiwi, winogrona w dużych ilościach;</li> <li>2) suszone owoce, awokado owoce w syropach cukrowych;</li> <li>3) owoce kandyzowane;</li> <li>4) przetwory owocowe</li> </ol>

		<p>wysokosłodzone;</p> <p>5) owoce suszone.</p>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	-	<p>1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób;</p> <p>2) pasty z nasion roślin strączkowych;</p> <p>3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych;</p> <p>4) napoje sojowe bez dodatku cukru;</p> <p>5) przetwory sojowe: tofu, tempeh;</p> <p>6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochugotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).</p>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	-	<p>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</p> <p>2) pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze;</p> <p>3) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.</p>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<p>1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka;</p> <p>2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</p> <p>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</p> <p>4) galaretki drobiowe.</p>	<p>1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</p> <p>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</p> <p>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>4) mięsa panierowane;</p> <p>5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek;</p> <p>6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</p> <p>7) tłuste pasztety;</p> <p>8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</p> <p>9) mięsa surowe np. tatar.</p>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<p>1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk;</p> <p>2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym;</p> <p>3) owoce morza: krewetki.</p>	<p>1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki;</p> <p>2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>3) ryby wędzone,</p> <p>4) konserwy rybne;</p> <p>5) ryby surowe;</p> <p>6) ryby panierowane i w ciście.</p>

<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane;</li> <li>2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone;</li> <li>3) omlety, kotlety jajeczne.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.</li> </ol>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li> <li>2) napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru;</li> <li>3) sery podpuszczkowe;</li> <li>4) serki kanapkowe naturalne;</li> <li>5) śmietana.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego;</li> <li>2) mleko skondensowane;</li> <li>3) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne;</li> <li>4) sery topione,</li> <li>5) mleko i sery twarogowe tłuste;</li> <li>6) słodzone napoje mleczne;</li> <li>7) tłuste sery podpuszczkowe.</li> </ol>
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) masło , mieszanki masła z olejami roślinnymi;</li> <li>2) miękka margaryna;</li> <li>3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek;</li> <li>4) majonez.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</li> <li>2) twarde margaryny;</li> <li>3) masło klarowane;</li> <li>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</li> <li>5) pasty kokosowe;</li> <li>6) frytura smaźalnicza.</li> </ol>
<b>Desery</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru);</li> <li>2) kisiel z owoców niskopotasowych np. jagód, jabłka, gruszki, wiśni (bez dodatku cukru);</li> <li>3) ciasta drożdżowe niskosłodzone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.;</li> <li>3) ciasta kruche;</li> <li>4) ciasto francuskie;</li> <li>5) kakao</li> <li>6) wyroby czekoladopodobne.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda;</li> <li>2) lekkie herbaty.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje wysokosłodzone;</li> <li>2) soki i nektary owocowe;</li> <li>3) wody smakowe z dodatkiem cukru;</li> <li>4) napoje energetyzujące;</li> <li>5) kakao, kawa zbożowa.</li> </ol>

<b>Przyprawy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylią, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia);</li> <li>2) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskiegotowe przyprawy warzywne;</li> <li>3) sól (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>2) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej;</li> <li>5) mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli;</li> <li>6) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach);</li> <li>7) papryka suszona.</li> </ol>
------------------	--	---

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.