

LIETUVOS DIETOLOGŲ DRAUGIJA

**ASMENS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE SKIRIAMŲ DIETŲ APRAŠAS IR DIETŲ SKYRIMO  
METODINĖS REKOMENDACIJOS**

2020, Vilnius

## ĮVADAS

Paskirta dieta turi tiesioginį poveikį paciento sveikatai, todėl požiūris į šį maitinimą turi būti ypač atsakingas.

Asmens sveikatos priežiūros įstaigose skiriamų dietų aprašas ir dietų skyrimo metodinės rekomendacijos parengtos siekiant pateikti išsamesnę informaciją, reikalingą sudaryti konkrečių dietų valgiaraščius pacientams gydomiems stacionarinėse asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Tai metodinis leidinys papildantis Pacientų maitinimo organizavimo asmens sveikatos priežiūros įstaigose tvarkos aprašą, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. rugpjūčio 20 d. įsakymu Nr. V-1000 „Dėl Pacientų maitinimo organizavimo asmens sveikatos priežiūros įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (toliau – Pacientų maitinimo tvarkos aprašas).

**!!** Svarbu paminėti, kad teisės aktai yra periodiškai peržiūrimi ir tikslinami, todėl sudarant dietų valgiaraščius ir organizuojant pacientų maitinimą turi būti laikomasi Pacientų maitinimo tvarkos aprašo aktualios redakcijos (teisės akto su visais aktualiais pakeitimais redakcija skelbiama Teisės aktų registre) reikalavimų.

Šis aprašas skirtas gydytojams dietologams, dietistams, dietietikos technologams, dietinių patiekalų virėjams siekiant patikslinti dietinių patiekalų ruošimo reikalavimus, maisto produktų parinkimą.

Bendrieji reikalavimai rengiant dietinių patiekalų valgiaraščius pagal Pacientų maitinimo tvarkos aprašą:

## AKCENTAI

Maisto produktai, kuriais maitinti pacientus draudžiama:

- riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;
- sultinių, padažų koncentratai;
- padažai su spirgučiais;
- šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kuriuos gaminant buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos;
- rūkyta žuvis;
- konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai;
- strimelės, pagautos Baltijos jūroje;
- šaldyti pusgaminiai, kurie patiekiami kaip šiltas maistas;
- nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;
- mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis;
- subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai;
- maisto produktai ir patiekalai, neatitinkantys Pacientų maitinimo tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytų reikalavimų:

## DIETINIŲ PATIEKALŲ PATIEKIMO PACIENTAMS TVARKA

- Pacientai dietinius patiekalus turi gauti ne vėliau kaip per 2 valandas nuo jų pagaminimo.
- Pacientams patiekiamų šiltų dietinių patiekalų vidaus temperatūra turi būti ne žemesnė kaip 65 °C. Šaltų dietinių patiekalų vidaus temperatūra – 7–14 °C.
- Pacientams dietiniai patiekalai tiekiami švariuose, nepažeistuose (neįskilusiuose, neapdaužytuose) induose. Atsižvelgiant į patiekiamo dietinio patiekalo konsistenciją, turi būti duodami įrankiai. Draudžiama naudoti aliumininius indus ir įrankius. Plastmasiniuose induose dietinius patiekalus tiekti nerekomenduojama.

## PACIENTŲ MAITINIMO REŽIMAS

- Pacientų maitinimai skirstomi į:
  - Pagrindinius:
    - Pusryčiai;
    - Pietūs;
    - Vakarienė;
  - Papildomus:
    - Priešpiečiai;
    - Pavakariai;
    - Naktipiečiai.
- Porcijos dydis:
  - Esant šešių kartų valgymo režimui, energinės vertės ir maistinių medžiagų kiekio paskirstymas:
    - pusryčiams pacientas turi gauti 20 proc.,
    - pietums – 30 proc.,
    - vakarienei – 20 proc.,
    - priešpiečiams, pavakariams ir naktipiečiams – po 10 proc.
  - Esant penkių kartų valgymo režimui, energinės vertės ir maistinių medžiagų kiekio paskirstymas:
    - pusryčiams pacientas turi gauti 25 proc.,
    - pietums – 30 proc.,
    - vakarienei – 25 proc.,
    - priešpiečiams ir pavakariams – po 10 proc. paros normos.
  - Esant keturių kartų valgymo režimui, energinės vertės ir maistinių medžiagų kiekio paskirstymas:
    - pusryčiams pacientas turi gauti 25 proc.,
    - pietums – 40 proc.,
    - vakarienei – 25 proc.,
    - priešpiečiams ar pavakariams – 10 proc. paros normos.

## Dietinių patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai

1. Ruošiant valgiaraščius būtina vadovautis dietų charakteristikomis;
2. Pirmenybė teikiama tausojančiam gamybos būdui; patiekalai negali būti pervirti, perkepti, prideginti;
3. Kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių (rekomenduojama sezoninių, šviežių), juos rekomenduojama tiekti papildomo maitinimo metu;
4. Standartinių dietų ir gydomųjų standartinių dietų pagrindinių maitinimų patiekaluose daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio. Kitų dietų patiekaluose daržovių ir vaisių kiekis skaičiuojamas pagal dietų reikalavimus;

5. Tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus ir garnyrus;
6. Patiekalai, skirti pacientams iki 1 metų amžiaus, nesūdomi ir nesaldinami;
7. Patiekalai turi būti patiekiami estetiškai: patiekalai, kurie yra ne skysti (košės, troškiniai, apkepai, guliašai ir pan.), patiekiami nepraradę jiems būdingos formos, neištižę, ne skysti; vienoje lėkštėje, jei ji nepadalyta į sekcijas, netiekiami tarpusavyje nederantys patiekalai (košė su duona ar sumuštiniu, varškės apkepas su burokėlių salotomis ir pan.); jei patiekama duona, sviestas, sūris ir pan. sumuštiniams, jie turi būti patiekiami atskiroje lėkštėje.

### **Žindomų pacientų maitinimo organizavimas**

1. Žindomiems pacientams, nepriklausomai nuo jų amžiaus, įstaigoje turi būti sudarytos sąlygos visą laiką, kai nėra atliekamos asmens sveikatos priežiūros paslaugos, būti su savo motinomis ir, jei leidžia jų sveikata, būti žindomiems pagal poreikį;
2. Jeigu žindomi pacientai dėl sveikatos būklės negali būti su savo motinomis ir žindomi, motinos savo pieną žindomam pacientui gali atnešti šviežią ar sušaldytą vieno maitinimo porcijomis maistui laikyti skirtuose, verdančiu vandeniu nuplikytuose, (rekomenduojama) plastikiniuose indeliuose ar specialiuose vienkartinuose motinos pienui laikyti skirtuose maišeliuose, ant kurių turi būti pažymėta pieno ištraukimo data, laikas ir vaiko pavardė;
3. Motinos pienas laikomas šaldytuve +4–+5 °C iki 72 val. nuo ant indo pažymėto pieno ištraukimo laiko. Sušaldytas motinos pienas laikomas šaldiklyje ne aukštesnėje kaip -18 °C temperatūroje iki trijų mėnesių nuo ant indo pažymėto pieno ištraukimo laiko. Kambario temperatūroje šviežias motinos pienas gali būti laikomas iki 4 val. nuo ant indo pažymėto pieno ištraukimo laiko;
4. Įstaigos skyriuje turi būti šaldymo įrenginys, užtikrinantis nustatytas motinos pieno laikymo sąlygas;
5. Atvėsintas šaldytuve motinos pienas šildomas kambario temperatūroje, o sušaldytas motinos pienas pirma atšildomas šaldytuve (kol pasiekia +4–+5 °C temperatūrą), vėliau kambario temperatūroje. Jei reikia, motinos pienas gali būti atsargiai, neplakant sumaišomas. Draudžiama motinos pieną šildyti mikrobangų krosnelėje ar karšto (virš +37 °C) vandens vonelėje. Atšildytą motinos pieną pakartotinai sušaldyti draudžiama;
6. Jei žindymas laikinai negalimas, siekiant išsaugoti pacientų žindimo įgūdžius, jie turi būti maitinami iš taurelės, švirkštu ar pan., jei tėvai kitaip nepageidauja;
7. Nesumaitintas šviežias motinos pienas, laikytas kambario temperatūroje, po 4 val. nuo ant indo nurodyto ištraukimo laiko turi būti išpilamas. Pacientus maitinti per ankstesnį maitinimą nesuvartotu atšildytu motinos pienu draudžiama. Nesuvartotas atšildytas motinos pienas turi būti išpilamas.
8. Pradinio ir tolesnio maitinimo kūdikių mišiniai (toliau – kūdikių mišiniai) įstaigoje turi būti tvarkomi pagal Tarptautinio motinos pieno pakaitalų rinkodaros kodekso, patvirtinto trisdešimt ketvirtosios Pasaulio sveikatos asamblėjos (rezoliucija WHA34.22 ir ją papildančios rezoliucijos), reikalavimus.

9. Kūdikių mišiniai turi būti ruošiami pagal gamintojo instrukciją prieš pat maitinimą. Pacientus maitinti per ankstesnį maitinimą nesuvargotu kūdikių mišiniu draudžiama. Nesuvargotas kūdikių mišinys turi būti išpilamas.
10. Įstaigoje turi būti sudarytos sąlygos pacientėms, kurios žindo kūdikius ar mažus vaikus, išlaikyti laktaciją ir tęsti žindymą.

## **VALGIARAŠČIŲ SUDARYMO REIKALAVIMAI**

1. Įstaiga valgiaraščius sudaro pagal jos teikiamoms sveikatos priežiūros paslaugoms reikalingas dietas.
2. Standartinių ir gydomųjų standartinių dietų valgiaraščiai sudaromi priklausomai nuo vidutinės gydymo trukmės įstaigos skyriuje (jei vidutinė gydymo trukmė iki 7 dienų – ne mažiau kaip 7 dienų laikotarpiui, jei vidutinė gydymo trukmė daugiau kaip 7 dienos – ne mažiau kaip 14 dienų laikotarpiui). Gydomųjų specifinių dietų valgiaraščiai sudaromi ne mažiau kaip 7 dienų laikotarpiui.
3. Valgiaraščiuose nurodomi patiekiami dietiniai patiekalai, jų kiekiai (g). Receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose turi būti nurodyti naudojami maisto produktai, jų bruto ir neto kiekiai (g), baltymų, riebalų, angliavandenių kiekiai ir energinė vertė, gamybos būdas (virimas vandenyje ar garuose, kepimas ir pan.) ir trukmė. Gydomųjų standartinių dietų ir gydomųjų specifinių dietų valgiaraščiuose nurodytų patiekalų receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose taip pat turi būti nurodytos koreguojamos maistinės medžiagos (pvz., sumažinto natrio kiekio dietoje – natrio kiekis ir pan.) kiekiai.

## Standartinės dietos

### PAGRINDINĖ DIETA

#### APIBŪDINIMAS

Pagrindinė dieta – tai sveikatai palankios mitybos nuostatomis ir taisyklėmis paremta dieta. Sveikatai palankiu maitinimusi laikomas toks maitinimasis, kuris užtikrina kiekybinius ir kokybinius žmogaus organizmo maistinių medžiagų poreikius.

#### INDIKACIJOS

Skiriama suaugusiems pacientams, kurių raciono energinė ir maistinė vertė turi atitikti sveikatai palankaus maitinimo principus. Taip pat maitinami nepilnamečius ir suaugusiuosius pacientus globojantys asmenys.

#### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Skaidulinės medžiagos 25–32 g.

Energinė vertė 2100 kcal. Skaičiuojama: 30 kcal/vienam kilogramui idealaus kūno svorio.

Druska 5 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  per dieną.

#### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją P1.

#### REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Parentant leidžiamus maisto produktus, vadovautis sveikatai palankaus maitinimosi rekomendacijomis (pagal: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos>)

Maisto produktų parinkimo akcentai:

Kasdien įtraukti visagrūdžių grūdų produktų.

Daržovių, vaisių ir uogų per dieną turi būti ne mažiau, kaip 400 g.

Gyvūninius riebalus, kur tik įmanoma, keisti augaliniais aliejais.

Įtraukti liesų rūšių mėsą. Pirmenybė baltai mėsai, raudona mėsa vartotina ne dažniau, kaip 2 kartus per savaitę.

Žuvies įtraukti ne mažiau, kaip du kartus per savaitę. Per savaitę žuvies turi būti ne mažiau 300 g.

Pirmenybė liesiems ir vidutinio riebumo pieno produktams.

Gėrimai ruošiami be cukraus.



**STANDARTINĖ DIETA V1**  
**STANDARTINĖ DIETA V2**  
**STANDARTINĖ DIETA V3**  
**STANDARTINĖ DIETA V4**

**APIBŪDINIMAS**

Standartinės V1-V4 dietos – tai sveikatai palankios mitybos nuostatomis ir taisyklėmis paremtos nepilnamečių pacientų dietos, skirstomos pagal amžių. Sveikatai palankiu maitinimusi laikomas toks maitinimasis, kuris užtikrina kiekybinius ir kokybinius žmogaus organizmo maistinių medžiagų poreikius.

**INDIKACIJOS**

Skiriama nepilnamečiams pacientams, kurių raciono energinė ir maistinė vertė turi atitikti sveikatai palankaus maitinimo principus atitinkančius paciento amžių.

**STANDARTINĖ DIETA V1 skirta 15-17 metų amžiaus pacientams.**

**STANDARTINĖ DIETA V2 skirta 11-14 metų amžiaus pacientams.**

**STANDARTINĖ DIETA V3 skirta 4-10 metų amžiaus pacientams.**

**STANDARTINĖ DIETA V4 skirta 1-3 metų amžiaus pacientams.**

**DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

**STANDARTINĖ DIETA V1**

Baltymai 15 % (90–105 g).

Riebalai 30 % (80–93 g).

Angliavandeniai 55 % (330–385 g).

Skaidulinės medžiagos 19–35 g.

Energinė vertė 2400–2800 kcal.

Druska 5 g.

Skysčiai 1,5–2,5 litro.

Valgymo režimas: 5 kartai per dieną.

**STANDARTINĖ DIETA V2**

Riebalai 30 % (68–73 g).

Angliavandeniai 55 % (279–302 g).

Skaidulinės medžiagos 16–28 g.

Energinė vertė 2000–2200 kcal.

Druska 5 g.

Skysčiai 1,5–2,5 litro.

Valgymo režimas: 5 kartai per dieną.

### STANDARTINĖ DIETA V3

Baltymai 15 % (56–64 g).  
 Riebalai 30 % (50–57 g).  
 Angliavandeniai 55 % (206–234 g).  
 Skaidulinės medžiagos 12–21 g.  
 Energinė vertė 1500–1700 kcal.  
 Druska 3–4 g.  
 Skysčiai 1,5–2,0 litro.  
 Valgymo režimas: 5 kartai per dieną.

### STANDARTINĖ DIETA V4

Baltymai 15 % (45 g).  
 Riebalai 30 % (40 g).  
 Angliavandeniai 55 % (165 g).  
 Skaidulinės medžiagos 10–15 g.  
 Energinė vertė 1200 kcal.  
 Druska 2–3 g.  
 Skysčiai 1,0–1,5 litro.  
 Valgymo režimas: 5 kartai per dieną.

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint:

V1  
 V2  
 V3  
 V4

### REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Parenkant leidžiamus maisto produktus, vadovautis sveikatai palankaus maitinimosi rekomendacijomis (pagal: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos>)

Maisto produktų parinkimo akcentai:

Kasdien įtraukti visagrūdžių grūdų produktų.

Daržovių, vaisių ir uogų per dieną turi būti ne mažiau, kaip 400 g.

Gyvūninius riebalus, kur tik įmanoma, keisti augaliniais aliejais.

Įtraukti liesų rūšių mėsą. Pirmenybė baltai mėsei, raudona mėsa vartotina ne dažniau, kaip 2 kartus per savaitę.

Žuvies įtraukti ne mažiau, kaip du kartus per savaitę.

Pirmenybė liesiems ir vidutinio riebumo pieno produktams.

Gėrimai ruošiami be cukraus.

## PAGRINDINĖ NĖŠČIŪJŲ IR ŽINDYVIŲ DIETA (P2)

### APIBŪDINIMAS

Pagrindinė nėščiąjų ir žindyvių dieta - tai sveikatai palankios mitybos nuostatomis ir taisyklėmis paremta dieta, užtikrinanti maistinių medžiagų ir energijos poreikius įtakotus nėštumo bei laktacijos.

### INDIKACIJOS

Dieta skiriama suaugusioms ir nepilnametėms nėščiosioms (nuo II nėštumo trimestro) ir suaugusioms ir nepilnametėms žindyvėms. Pirmojo nėštumo trimestro metu suaugusioms nėščiosioms ir žindyvėms skiriama P1 dieta, o nepilnametėms nėščiosioms ir žindyvėms skiriama V1 arba V2 dieta.

Esant sveikatos sutrikimams, kurie keičia suaugusios ar nepilnametės nėščiosios ir/ar žindyvės maistinių medžiagų bei energijos poreikius, skiriama Gydomoji standartinė dieta arba Gydomoji specifinė dieta.

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 20 % (125 g).

Riebalai 35 % (95 g).

Angliavandeniai 45 % (285 g).

Skaidulinės medžiagos 25–35 g.

Energinė vertė 2500 kcal.

Druska 5 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,5 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  per dieną

Nepilnametėms nėščiosioms ir žindyvėms rekomenduojamas valgymo režimas: 5-6 kartai per dieną.

### REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Maisto produktai parenkami siekiant užtikrinti nėščiąjų ir žindyvių vitaminų ir mikroelementų poreikius:

#### Vitaminai

	Vita min as A, μg RE1	Vita min as D, μg	Vita min as E, mg a- TE2	Vita min as B <sub>1</sub> , mg	Vita min as B <sub>2</sub> , mg	Nia cina s, mg NE3	Vita min as B <sub>6</sub> , mg	Foli o rūgš ties <sup>4</sup> , μg	Vita min as B <sub>12</sub> , μg	Vita min as C, mg	Pant oten o r., mg	Biot inas , μg	Vitaminas K, μg
Nėš čio- sios	900	10	12	1,5	1,6	17	1,5	300	3,5	90	6,0	50	75
Žin dan- čios ios	110 0	10	14	1,6	1,7	20	1,6	250	4,0	100	7,0	55	75

## Mineralinės medžiagos

Eil. Nr.	Amžius	Kalcis, mg	Fosforas, mg	Kalis, mg	Magnis, mg	Geležis, mg	Cinkas, mg	Varijas, mg	Jodas, µg	Selenas, µg	Manganas, mg	Molibdenas, µg	Chromas, µg	Fluoras (Fluoras), mg
11.3	Nėščiosios	1100	800	3100	350	15	12	1,1	200	60	3,0	50	40	3,0
11.4	Žindančiosios	1000	800	3100	350	15	14	1,3	200	70	3,0	50	40	3,0

**Pagal:** Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymą Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymo Nr. V-836 redakcija).

**Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją P2.

**REKOMENDUOJAMS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS****Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi geležimi:**

- Maisto produktai, turintys daug (3 - 6 mg/100g) **hemo geležies:**
  - Virta jautiena;
  - Virta kalakutiena;
- Maisto produktai, turintys vidutinį kiekį (1 - 3 mg/100g) **hemo geležies:**
  - Vištiena;
  - Otas, juodaodė menkė, ešeris, lašiša.
  - Kiauliena;
  - Veršiena;
- Maisto produktai, turintys labai daug (> 6 mg/100g) **nehemo geležies:**
  - Javainiai praturtinti geležimi;
  - Tofu, soja;
  - Baltosios pupelės;
  - Moliūgų, sezamo sėklos, sėmenys, aguonos, saulėgrąžų branduoliai, pistacijos;
  - Kviečių sėlenos;
- Maisto produktai, turintys daug (3 - 6mg/100g) **nehemo geležies:**
  - Limos pupelės, raudonosios pupelės, skaldyti žirneliai, avinžirniai;
  - Džiovinti abrikosai, figos;
  - Graikiniai riešutai;
  - Rugiai;

- Brokoliai;
- Avižų dribsniai;
- Maisto produktai, turintys vidutinį kiekį (1 - 3 mg/100g) **nehemo geležies**:
  - Žemės riešutai, Karijų riešutai, migdolai, anakardžiai;
  - Razinos, džiovintos slyvos;
  - Žalioji paprika;
  - Grikių kruopos, miežių kruopos;
  - Ryžiai;

**Dėmesio: rengiant P2 dietos valgiaraštį, tam, kad gerinti geležies įsisavinimą, rekomenduojama atsižvelgti į šiuos maisto produktų parinkimo principus:**

- Pieno produktus skirkite atskiram valgymui;
- Kiaušinio patiekalus skirkite atskiram valgymui;
- Prie maisto neskirkite arbatžolių arbatos, kavos ar kakavos. Šie gėrimai gali būti skiriami atskirai nuo maisto turtingo geležimi;
- Kiekvieno pagrindinio (pusryčiai, pietūs, vakarienė) valgymo metu skirkite vitamino C turinčių produktų:
  - Uogos ir vaisiai – erškėtuogės, juodieji serbentai, kiviai, braškės, apelsinai, citrinos, greipfrutai, raudonieji serbentai, mandarinai, obuoliai;
  - Daržovės - saldžiosios paprikos, įvairių rūšių kopūstai, špinatai, kalmarai, pomidorai, ridikėliai, ropės, bulvės, salotos;
  - Prieskoniai - petražolių lapai, krapai, svogūnų laiškai, porai

**Į racioną įtrauktini Folio rūgšties turintys maisto produktai (folio rūgšties kiekis pateiktas nuo didžiausio, mažėjimo tvarka):**

Kininė pupuolė (pupelių rūšis)

Špinatai

Didžiosios šiaurietiškos pupos (baltosios pupelės)

Šparagai

Baltieji ryžiai, ilgagrūdžiai

Žaliosios pupos

Brokoliai

Avokadas

Romaninės salotos

Žemės riešutai

Kviečių gemalai

Pomidorų sultys (šviežiai spaustos)

Apelsinų sultys (šviežiai spaustos)

**Į racioną įtrauktini baltymais turintingi maisto produktai:**

**Baltymų kiekius maisto produktuose žiūrėti lentelėje prie B↑ dietos aprašo**

## PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ DIETA

### APIBŪDINIMAS

Pagyvenusių žmonių dieta - tai sveikatai palankios mitybos nuostatomis ir taisyklėmis paremta dieta, užtikrinanti vyresnių nei 65 m amžiaus asmenų maistinių medžiagų ir energijos poreikius.

Dietoje padidintas baltymų kiekis ir sumažintas riebalų kiekis, pagal poreikį koreguojama maisto konsistencija.

### INDIKACIJOS

Dieta skiriama vyresniems nei 65 metų amžiaus pacientams.

Esant sveikatos sutikimams, kurie keičia vyresnio nei 65 metų amžiaus asmens maistinių medžiagų bei energijos poreikius, skiriama Gydomoji standartinė dieta arba Gydomoji specifinė dieta.

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 20 % (90 g).

Riebalai 30 % (60 g).

Angliavandeniai 50 % (225 g).

Skaidulinės medžiagos 25–35 g.

Energinė vertė 25 kcal/vienam kilogramui idealaus kūno svorio (1800 kcal).

Druska 5 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (1,8 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  per dieną

### Dietos akcentai

Vyresniame amžiuje keičiasi žmogaus metaboliniai, fiziologiniai ir biocheminiai procesai. Šie pokyčiai įtakoja maistinių medžiagų poreikius bei maistinių medžiagų įsisavinimą ir turi įtakos mitybos būklei. Stebimas liesosios kūno masės mažėjimas, bei riebalinio audinio gausėjimas. Mažėjant raumenų masei, mažėja energijos poreikiai. Silpnėjant troškulio jutimui didėja rizika dehidratacijos bei hipernatremijos išsivystymui. Pablogėja skonio pojūtis, uoslė, regėjimas, neįaučiama pasitenkinimo maistu. Pakitusi dantų bei dantėnų būklė keičia gebėjimą kramtyti. Sumažėjus skrandžio bei žarnyno sekrecijai, kinta maistinių medžiagų virškinimas bei rezorbcija, lėtėja virškinamoji trakto motorika. Amžiniai kitimai inkstuose, bei kepenyse keičia šių organų funkciją, kinta medžiagų apykaita, lėtėja apykaitos produktų šalinimo procesai.

Dietos kokybė vaidina svarbų vaidmenį užkertant kelią lėtinėms ligoms, susijusioms su senėjimu. Šioje dietoje būtina užtikrinti visaverčių baltymų pakankamą kiekį, dietoje taip pat parinkti maisto produktai turtingi geležimi, B grupės vitaminais, antioksidantais, vitaminu D, kalciumu.

### Kaip užsakyti dietą?

Dieta užsakoma žymint ją P3.

## REKOMENDUOJAMS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Maisto produktai parenkami siekiant užtikrinti vyresnio amžiaus žmonių vitaminų ir mikroelementų poreikius:

### Vitaminai

Amžius	Vitaminas A, $\mu\text{g RE1}$	Vitaminas D, $\mu\text{g}$	Vitaminas E, $\text{mg a-TE2}$	Vitaminas B <sub>1</sub> , $\text{mg}$	Vitaminas B <sub>2</sub> , $\text{mg}$	Niacinas, $\text{mg NE3}$	Vitaminas B <sub>6</sub> , $\text{mg}$	Foliorūgštis, $\mu\text{g}$	Vitaminas B <sub>12</sub> , $\mu\text{g}$	Vitaminas C, $\text{mg}$	Pantotenas, $\text{mg}$	Biotinas, $\mu\text{g}$	Vitaminas K, $\mu\text{g}$
--------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------------	--	--	---------------------------	--	-----------------------------	---	--------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------

### Vyrai

·	900	10	12	1,2	1,4	16	1,6	200	3,0	80	6,0	50	75
≥ 65 m.													

### Moterys

·	700	10	10	1,0	1,2	13	1,2	200	3,0	80	6,0	50	75
≥ 65 m.													

### Mineralinės medžiagos

Amžius	Kalcis, $\text{mg}$	Fosforas, $\text{mg}$	Kalis, $\text{mg}$	Magnis, $\text{mg}$	Geležis, $\text{mg}$	Cinkas, $\text{mg}$	Varijas, $\text{mg}$	Jodas, $\mu\text{g}$	Selenas, $\mu\text{g}$	Manganas, $\text{mg}$	Molibdenas, $\mu\text{g}$	Chromas, $\mu\text{g}$	Fluoras (Fluoras), $\text{mg}$
Vyrai ≥ 19 m.	900	700	3500	350	10	10	1,0	150	60	3,0	50	40	3,5
Moterys ≥ 65 m.	900	700	3100	300	10	10	1,0	150	50	3,0	50	40	3,5

**Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi geležimi: Žiūr. P2 dietos apraše**

**Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi vitaminu D:**

Vitamino D kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino D kiekis $\mu\text{g}/100\text{g}$
Vaivorykštiniai upėtakiai	13,6
Silkės (riebios)	12
Sardinios	12
Lašišos	12
Karpiai	5
Tunai	4,5
Kiaušinių tryniai	4
Skumbrės	2
Kiaulių kepenys	1,5
Sviestas	1
Lydekos	0,9
Starkiai	0,7
Įvairi mėsa	0,7

**Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi antioksidantais (bioflavanoidai, fitonutrientai, vitaminas C, vitaminas A (ir karotinoidai), vitaminas E, selenas)**

Daržovės	Grybai:	Vaisiai	Riešutai, aliejai	Grūdai	Kita
Avinžirniai Brokoliai Bruseliniai kopūstai Burokėliai Daigai Daržiniai špinatai Garšgarstės Lapiniai burokėliai Lapiniai kopūstai Lęšiai Moliūgai Morkos Paprastieji aguročiai Paprastieji pankoliai Paprastieji rėžiukai Paprastosios portulakos Pomidorai Raukšlėtieji bastučiai Salotinės trūkažolės Salotos Šparagai Svogūnai Vienametės saldžiosios paprikos Žalios pupelės ir pupuolės	Tikrieji baravykai	Abrikosai Aktinidijos/kiviai Ananasai Apelsinai Avietės Avokadai Braškės Citrinos Figos Gervuogės Granatai Greifrutai Kriaušės Mandarinai Mangai Mažieji bananai Mėlynės Papajos Pasifloros Persikai ir nektarinai Raukšlėtieji melionai Rytiniai persimonai Saldieji kinkanai Slyvos Spanguolės Šeivamedžių uogos Šilauogės Trešnės Vyšnios	Ypač tyras alyvuogių aliejus Migdolai Pistacijos Riešutmedžių aliejus Sezamo sėklos	Avižos Bolivinės balandos Grikių Kviečių gemalai Kvietinės kruopos bulgur Paprastieji kviečiai Rudieji ryžiai Soros Spelta kviečiai Viso grūdo duona Viso grūdo makaronai	Arbatžolių arbata Bazilikai Česnakas Čiobreliai Imbieras Kvapnieji rozmarinai Mairūnai ir raudonėliai Petražolės

**Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi kalciumu**

Gyvūninės kilmės	Augalinės kilmės
Pienas Kietieji ir minkštieji sūriai Jogurtas Graikiškas jogurtas Varškė Kefyras, pasukos Išrūgų baltymai Sardinės Lašiša	Sojos pienas Tofu Aguonos Sezamo sėklos Chia sėklos (ispaninio šalavijo sėklos) Salieras Kale kopūstas Tamsiai žalios spalvos žalumynai Pupelės Lęšiai Rabarbarai Figos



## VEGETARINĖ DIETA (P4)

### APIBŪDINIMAS

Vegetaru vadinamas asmuo, kuris iš dalies arba visiškai atsisako gyvūninės kilmės maisto. Pagal gyvūninės kilmės maisto ribojimą, vegetarai skirstomi į:

Ovovegetarai - nevalgo žuvies, mėsos, pieno ir jo produktų, valgo kiaušinius.

Laktovegetarai - nevalgo žuvies, mėsos, kiaušinių, valgo pieną ir jo produktus.

Ovolaktovegetarai - nevalgo žuvies, mėsos, bet valgo kiaušinius, pieną ir jo produktus.

Veganai - nevartoja jokių gyvūninės kilmės maisto produktų, įskaitant medų.

**Stacionare parengta standartinė Vegetarinė (P4) dieta atitinka ovolaktovegetarinio maitinimosi principus.**

### INDIKACIJOS

Dieta skiriama pacientams dėl sveikatos (pvz. alergija), ekologinių, ekonominių, filosofinių ar etinių priežasčių nevalgančių mėsos ir mėsos produktų, žuvies ir žuvies produktų. Jei pacientas atsisako ir kitų gyvūninės kilmės produktų, jam turi būti sudaroma individuali dieta.

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Energinė vertė 2100 kcal.

Druska 5 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  per dieną

### Dietos akcentai

Galimi dietos trūkumai: stacionare gydomiems pacientams dažnai reikalingas padidinto baltymų kiekio racionas, racionas užtikrinantis pakankamą vitaminų (ypatingai B grupės), mineralinių medžiagų (ypatingai geležies) kiekį. Dėl ligos, taikomo gydymo, pacientų suvartojamo maisto kiekis, jo pobūdis gali ženkliai pasikeisti (viduriavimas, pykinimas, žarnyno motorikos sutrikimai), todėl labai svarbus kiekvienas maisto kąsnis, raciono maistingumas. Vegetarinis racionas dažniau siejamas su diskomfortu pilve (pilvo pūtimas, dažnesnis tuštinimasis), kad pasiekti reikiamą maistinių medžiagų kiekį, dažnai suvalgomo maisto tūris gali būti sunkiai įveikiamas.

Galimi dietos privalumai: vegetarinis racionas turi mažiau sočiųjų riebalų, cholesterolio, daugiau skaidulų, antioksidantų.

Sudarant vegetarinius valgiaraščius ir keičiant gyvūninius maisto produktus augaliniais maisto produktais, rekomenduojama naudotis maisto produktų pakeitimo pagal baltymų kiekį 1–2 lentelėmis.

**1 lentelė. Maisto produktų pakeitimas pagal baltymų kiekį, kai nevirtinama mėsa ir jos produktai**

Produkto pavadinimas	Svoris, g	Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal	Produkto pavadinimas, kuriuo galima pakeisti	Svoris, g	Energinė vertė ir maistinių medžiagų kiekis nurodytame produkto kiekyje, g			
								Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal
Jautiena	100	20,2	7,0	0,2	144	Liesa žuvis	113	20,2	2,5	0,6	106
Kiauliena	120	20,2	23,6	0,1	280	Riebi žuvis	105	20,2	15,3	0,8	223
Vištiena	99	20,2	7,3	0,3	149	Kiaušiniai	164	20,2	19,2	1,2	258
						Pienas	594	20,2	12,5	28,5	309
						Kefyras / rūgpienis	594	20,2	17,2	27,9	350
						Varškė	118	20,2	9,6	4,3	185
						Varškės sūris	90	20,2	10,8	3,4	191
						Fermentinis sūris	72	20,2	18,4	0,7	248
						Avižiniai dribsniai	146	20,2	9,8	98,6	387
						Grikių kruopos	160	20,2	5,0	110,9	558
						Perlinės kruopos	206	20,2	3,7	155,0	690
						Ryžiai (poliruoti)	230	20,2	0,9	176,0	819
						Makaronai (be kiaušinių)	187	20,2	0,6	141,8	671
						Ruginė duona su grūdais	262	20,2	3,7	137,6	571
						Kvietinė duona	202	20,2	3,0	106,1	495
						Sojų pupelės	55	20,2	10,6	18,0	218
						Žali žirneliai	316	20,2	1,3	53,7	221
						Pupelės	89	20,2	1,4	36,9	265
						Lęšiai	80	20,2	0,9	44,6	250
						Žemės riešutai	79	20,2	36,4	15,2	450
						Lazdyno riešutai	115	20,2	72,7	17,1	765
						Graikiniai riešutai	109	20,2	65,8	15,9	714

**2 lentelė. Maisto produktų pakeitimas pagal baltymų kiekį, kai nevartojama mėsa ir jos produktai bei žuvis ir jos produktai**

Produkto pavadinimas	Svoris, g	Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal	Produkto pavadinimas, kuriuo galima pakeisti	Svoris, g	Energinė vertė ir maistinių medžiagų kiekis nurodytame produkto kiekyje, g			
								Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal
Liesa žuvis	100	17,9	2,2	0,5	94	Kiaušiniai	146	17,9	17,1	1,0	229
Riebi žuvis	93	17,9	13,6	0,7	197	Pienas	526	17,9	11,0	25,2	274
						Kefyras / rūgpienis	526	17,9	15,3	24,7	310
						Varškė	105	17,9	8,5	3,8	165
						Varškės sūris	80	17,9	9,6	3,0	170
						Fermentinis sūris	64	17,9	16,3	0,6	221
						Avižiniai dribsniai	130	17,9	8,7	87,8	475
						Grikių kruopos	142	17,9	4,4	98,4	496
						Perlinės kruopos	183	17,9	3,3	137,6	613
						Ryžiai (poliruoti)	203	17,9	0,8	155,3	723
						Makaronai (be kiaušinių)	166	17,9	0,5	125,8	596
						Ruginė duona su grūdais	232	17,9	3,2	121,8	506
						Kvietinė duona	179	17,9	2,7	94,0	439
						Sojų pupelės	48	17,9	9,3	15,7	190
						Žali žirneliai	280	17,9	1,1	47,6	196
						Pupelės	79	17,9	1,3	327,7	235
						Lęšiai	70	17,9	0,8	39,0	218
						Žemės riešutai	70	17,9	32,3	13,4	398
						Lazdyno riešutai	102	17,9	64,5	15,2	671
						Graikiniai riešutai	97	17,9	58,6	14,2	635

[https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos\\_sritys/visuomenes-sveikatos-  
prižiūra/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/ Rekomendacijos%20veg%20maitinimo.pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-<br/>prižiūra/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Rekomendacijos%20veg%20maitinimo.pdf)

Kiekvienu konkrečiu atveju, keičiant maisto produktus pagal baltymų kiekį, svarbu, kad vegetarinis valgiaraštis atitiktų ir kitų maistinių medžiagų (angliavandenių, riebalų ir kt.) bei energijos rekomenduojamas paros normas. Kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduojama šviežių, sezoninių.

Maisto produktų pakeitimo pagal baltymų kiekį lentelėmis turi būti naudojamosi taip: pavyzdžiui, tam tikrą mėsos patiekalą norime gaminti ne su mėsa (kiauliena), o su augalinės kilmės maisto produktu (sojų pupelėmis). Iš lentelės matome, kad 120 g kiaulienos pagal baltymų kiekį atitinka 55 g sojų pupelių. Mėsos patiekalui pagaminti sunaudotume 90 g kiaulienos. Tam, kad sužinotume koks sojų pupelių kiekis pagal baltymų kiekį pakeis 90 g kiaulienos, naudojame proporciją ir atliekame matematinius skaičiavimus: 120 g kiaulienos atitinka 55 g sojų pupelių, 90 g kiaulienos — X g sojų pupelių.  $X = (90 \times 55)/120 = 41,25$  g sojų pupelių. Vadinasi, 90 g kiaulienos pagal baltymų kiekį gali pakeisti 41,25 g sojų pupelių, todėl patiekalui pagaminti, naudojame tokį sojų pupelių kiekį.

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją P4.

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

**P4 dietoje svarbu užtikrinti reikiamą baltymų kiekį.  
Baltymų kiekis augalinės kilmės maisto produktuose**

Maisto produktai	Baltymų kiekis gramais 100 g maisto produkto
<b>DUONA IR GRŪDAI</b>	
Avižiniai dribsniai	13.8
Grikių kruopos	12.6
Kviečiai	11.7
<b>Kviečių gemalai</b>	<b>27.5</b>
<b>Kviečių sėlenos</b>	<b>15.4</b>
Manų kruopos	10.3
Kvietiniai miltai, 550	10.7
Kvietiniai miltai, 812	12.8
Kvietiniai miltai, 1050	12.3
Kvietiniai miltai, 1600	11.6
Perlinės kruopos	9.8
Ryžiai nepoliruoti	7.1
Ryžiai poliruoti	8.8
Rugiai	9.5
Ruginiai miltai, sijoti	7.1
Ruginiai miltai, pasijoti	7.7

Ruginiai miltai, šveistiniai	11.2
Sorų kruopos	10.6
<b>Bolivinė balanda (kynva)</b>	<b>14,1</b>
Bulgur kruopos	12,3
Makaronai be kiaušinių	10.8
Džiūvėsiai	9.6
Aukštaičių duona	5.3
Duona „Rugelis“	7.7
Kaimiška duona	7.4
Kauno duona	8.0
Lietuviška duona	8.6
Sėlenų duona	9.1
<b>ANKŠTINIAI, SĖKLOS, RIEŠUTAI</b>	
<b>Aguonos</b>	<b>19.8</b>
<b>Anakardžių riešutai</b>	<b>15.8</b>
<b>Avinžirniai</b>	<b>19,8</b>
<b>Graikiniai riešutai</b>	<b>18.5</b>
Kokosai	4.5
Kokosų drožlės	5.7
<b>Lazdynų riešutai</b>	<b>17.6</b>
<b>Lęšiai</b>	<b>25.4</b>
<b>Migdolai</b>	<b>20.0</b>
<b>Pistacijos</b>	<b>20.5</b>
<b>Pupelės</b>	<b>22.8</b>
<b>Saulėgražos</b>	<b>22.5</b>
<b>Sezamo sėklos</b>	<b>22.0</b>
<b>Sėmenys</b>	<b>23.4</b>
<b>Sojos</b>	<b>37.0</b>
<b>Žemės riešutai</b>	<b>25.7</b>
Žali žirneliai	6.4
<b>Džiovinti žirniai</b>	<b>22.4</b>
Konservuoti žirneliai be skysčio	4.9
<b>DARŽOVĖS</b>	
Agurkai	0.8
Baklažanai	1.2
Baravykai	4.4
<b>Džiovinti baravykai</b>	<b>34.6</b>
Briuselio kopūstai	4.3
Brokoliai	3.0
Bulvės	2.0
Šviežios bulvės	2.0
Burokėliai	1.6
Cukinijos	1.2
Česnakai	6.2
Gūžiniai raudonieji kopūstai	1.5
Gūžiniai baltieji kopūstai	1.5

Kaliaropės	1.9
Kininiai bastučiai	1.2
Krapai	2.3
Krienai	2.6
Kukurūzai	3.7
Konservuoti kukurūzai be skysčio	2.9
Morkos	1.0
Paprikos (raudonosios)	1.3
Petražolių lapai	4.2
Petražolių šaknys	2.6
Pievagrybiai	2.8
Pipirnė	2.6
Pomidorai	1.0
Porai	2.2
Rabarbarai	1.1
Ridikai	1.0
Ridikėliai	1.1
Ropės	1.1
Rūgštinės	1.1
Salierų šaknys	1.3
Salotos	1.3
Svogūnai	1.4
Svogūnų laiškai	2.8
Šparaginės pupelės	2.0
Špinatai	2.5
Žiediniai kopūstai	2.5
<b>VAISIAI</b>	
Abrikosai	0.8
Džiovinti abrikosai	4.6
Agrastai	0.8
Ananasai	0.5
Apelsinai	0.8
Arbūzai	0.7
Avietės	1.2
Avokados	1.9
Baltieji serbentai	0.7
Bananai	1.2
Džiovinti bananai	3.9
Braškės	0.9
Bruknės	0.6
Citrinos	0.7
Džiovintos datulės	2.0
Džiovintos figos	3.6
Gervuogės	1.4
Greipfrutai	0.6
Juodieji serbentai	1.2
Kiviai	1.0
Kriaušės	0.4

Džiovintos kriaušės	2.0
Mandarinai	0.7
Mangai	0.6
Mėlynės	0.7
Melionai	0.7
Obuoliai	0.4
Džiovinti obuoliai	1.8
Persikai	0.8
Raudonieji serbentai	1.1
Razinos	2.6
Slyvos	0.7
Džiovintos slyvos	3.5
Spanguolės	0.4
Trešės	0.9
Vynuogės	0.7
Vyšnios	1.0
<b>KITI</b>	
<b>Kmynai</b>	<b>19.8</b>
Lauro lapai	9.4
Kvapieji mairūnai	14.3
Muskatai	7.1
<b>Džiovinti petražolių lapai</b>	<b>20.5</b>

### Vitaminas B12.

Gyvūninės kilmės maisto produktai yra pagrindinis vitamino B12 maistinis šaltinis.

Veganiškai besimaitinantys asmenys turi vartoti maisto produktus praturtintus vitaminu B12 bei šio vitamino papildus.

Padidinta rizika vitamino B12 stokos stebima vegetariškai besimaitinantiems vaikams bei vyresnio amžiaus asmenims dėl mažesnio rezorbcijos efektyvumo.

Vitamino B12 statusas žmogaus organizme vertinamas pagal šio vitamino koncentraciją serume. Tiksliesni duomenys gaunami vertinant homocisteino, metilmaloninės rūgšties bei holotranskobalamino II koncentraciją kraujo serume.

Racionas turtingas folio rūgštimi gali maskuoti hematologinius vitamino B12 stokos simptomus, išskyla rizika vitamino B12 stoką diagnozuoti tik pasireiškus neurologiniams stokos požymiams.

**Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi vitaminu B12 maistiniai šaltiniai iš raciono išbraukus mėsą ir žuvį**

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino B12 kiekis $\mu\text{g}/100\text{g}$	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Kiaušinių tryniai	3,4	113
Fermentiniai sūriai	1,1	36,6
Pienas	0,34	11,3

### Vitaminas D.

Vitamino D koncentracija žmogaus organizme priklauso nuo asmens buvimo saulėje aplinkoje bei nuo maisto, turtingo vitamin D kiekiu racione.

Vitaminas D3 (cholecalciferolis) yra gyvūninės kilmės, todėl veganų racione jo trūksta.

Vitaminas D2 (ergocalciferolis) gaminamas iš mielių ergosterolio, todėl gali būti vartojamas veganų.

Vyresnio amžiaus asmenims ženkliai sumažėja vitamin D gamyba odoje, todėl padidėja rizika vitamin D stokos.

#### **Stacionare ruošiama P4 dieta stokoja vitamin D.**

### **Geležis.**

Maistiniai geležies šaltiniai yra gyvūninės (hemo geležis) ir negyvūninės (nehemo geležis) kilmės. Tinkamai parengtas racionas, net ir nehemo geležies gali pilnai užtikrinti geležies poreikį. Rengiant valgiaraštį reikia žinoti, kad hemo geležies įsisavinimas yra geresnis nei augalinės kilmės (nehemo) geležies. Su maistu gaunami fitatai, kalcis, polifenoliai slopina geležies įsisavinimą. Geležies įsisavinimą mažina gausus skaidulų kiekis racione. Ruošiant maistą reikia žinoti, jog fitatų kiekis sumažėja mirkant grūdus, sėklas, ankštines daržoves, bei rauginant duoną. Toks maisto apdirbimas turi teigiamos įtakos geležies įsisavinimui iš augalinės kilmės maisto.

Geležies įsisavinimą pagerina vitaminas C, todėl ruošiant valgiaraščius P4 dietai, būtina prie kiekvieno geležimi turtingo patiekalo įtraukti vitamino C turinčio maisto.

#### **Į racioną įtrauktini maisto produktai maistiniai geležies šaltiniai**

.Maisto produkto pavadinimas	Geležies kiekis mg/100g	Rekomenduojamos normos (RPN*) procentas	paros
Kviečių sėlenos	15	125,0	
Sojos pupelės, sojos miltai	9	75	
Sėmenys	8,2	68,3	
Aguonos	8,1	67,5	
Baltos pupelės	6,6	55	
Saulėgrąžos	6,3	52,5	
Pistacijos	6	50	
Kiaušinių tryniai	6	50	
Rugiai	5,6	46,6	
Avižų dribsniai	4,3	35,8	
Graikiniai riešutai	3,7	30,8	
Lazdyno riešutai	4,4	36,7	
Džiovinti abrikosai	3,6	30	
Špinatai	3,4	28,3	
Džiovintos figos	3,3	27,5	
Grikių kruopos	2,8	24,2	
Miežių kruopos	2,1	17,5	

### **KŪDIKIŲ DIETA (KD)**



## **APIBŪDINIMAS**

Dieta turi būti derinama su M (pieno mišiniai) ar Ž (žindymas) dietomis.

## **INDIKACIJOS**

Skiriama 6–12 mėn. pacientams. Derinama su M ar Ž dieta.  
Pagal medicininės indikacijas galima skirti nuo 17 sav.

## **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 9 % (16–27 g).

Riebalai 36 % (28–48 g).

Angliavandeniai 55 % (96–165 g).

Energinė vertė 700–1200 kcal.

Skysčiai 0,5 litro, jei kūdikis žindomas, skiriama pagal poreikį.

Valgymų skaičius – iki 3 kartų per dieną:

I p – primaitinimas (daržovių tyrė);

II p – primaitinimas (kruopų tyrė);

III p – primaitinimas (daržovių ir mėsos tyrė).

### **Dietos akcentai**

Paskyrus KD dietą, būtina registruoti suvalgyto maisto kieki.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dieta užsakoma žymint ją KD.

## **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Šios dietos patiekalų gamybai naudojami ekologiški maisto produktai.

## **ŽINDYMAS (Ž)**

### **INDIKACIJOS**

Žindomiems pacientams, kurių dietos koreguoti nereikia, iki 6 mėn. amžiaus.

### **Dietos akcentai**

Žindoma pagal poreikį / įpratimą.

Su žindymo dieta gali būti skiriamos kitos dietos.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dieta užsakoma žymint ją Ž.

## **Gydamosios standartinės dietos**

## **PADIDINTO BALTYMŲ KIEKIO DIETA (B↑)**

### **APIBŪDINIMAS**

Padidinto baltymų kiekio dietoje baltymų kiekis turi būti 100-140 g. Tai atitiktų 1,5-2,0 g/kg kūno masės suaugusio asmens, sveriančio apie 70 kg.

Baltymų poreikį padidina tiek ūminės, tiek ir lėtinės ligos, baltymų poreikis išauga sveikstant, nėštumo, žindymo metu, vyresniame amžiuje.

### **INDIKACIJOS**

Mitybos nepakankamumas (E43, E46, E90)

Sergantieji onkologinėmis ligomis (C00-D48)

Išsekimo sindromas dėl ŽIV ligos (B22.2)

Valgymo sutrikimai (F50)

Nudegimai (T21-T32)

Kvašiarkoras (E40); mitybinis marazmas (E41), marazminis kvašiarkoras (E42)

Nepatikslintas ryškus baltymų ir energetinių medžiagų trūkumas (E43)

Dializė (Z49)

Kardijos ahalazija (K22.0)

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria padidinto baltymų kiekio dietą.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 20-25 % (110-140 g).

Riebalai 30-35 % (70-85 g).

Angliavandeniai 40-50 % (225-275 g).

Energinė vertė 2200 kcal.

Druska 5 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,2 l per dieną).

Valgymo režimas: 4–6 kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Rekomenduojama sudarant suaugusiųjų pacientų B↑ dietos valgiaraštį baltymų poreikį užtikrinti visaverčiais baltymais įtraukti ne mažiau, kaip 70 procentų poreikio užtikrinimo gyvūninės kilmės baltymingais produktais, 30 procentų – augalinės kilmės baltymingais produktais.

Kadangi apie 30 procentų lietuvių gyventojų netoleruoja laktozės, rekomenduojama į racioną įtraukti pieno produktus su sumažintu laktozės kiekiu, vengiant daug laktozės turinčių pieno produktų.

Tam kad pasiekti reikiamą baltymų kiekį dietoje, rekomenduojama praturtinti racioną baltymų papildais (pvz. Protifar), papildomo maitinimo gėrimais su padidintu baltymų kiekiu, baltymingais gyvūninės ir/ar augalinės kilmės priedais (pvz. išrūgų baltymais, augaliniais baltymais).

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją B↑.

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Baltymų kiekis šimte gramų produkto

Maisto produktai	Gyvūninių baltymų kiekis gramais	Augalinių baltymų kiekis gramais
<b>DUONA IR GRŪDAI</b>		
Avižiniai dribsniai	0.0	13.8
Grikių kruopos	0.0	12.6
Kviečiai	0.0	11.7
Kviečių gemalai	0.0	27.5
Kviečių sėlenos	0.0	15.4
Kvietiniai miltai, 550	0.0	10.7
Kvietiniai miltai, 812	0.0	12.8
Kvietiniai miltai, 1050	0.0	12.3
Kvietiniai miltai, 1600	0.0	11.6
Perlinės kruopos	0.0	9.8
Ryžiai nepoliruoti	0.0	7.1
Ryžiai poliruoti	0.0	8.8
Rugiai	0.0	9.5
Ruginiai miltai, sijoti	0.0	7.1
Ruginiai miltai, pasijoti	0.0	7.7
Ruginiai miltai, šveistiniai	0.0	11.2
Sorų kruopos	0.0	10.6
Makaronai be kiaušinių	0.0	10.8
Džiūvėsiai	0.0	9.6
Aukštaičių duona	0.0	5.3
Duona „Rugelis“	0.0	7.7
Kaimiška duona	0.0	7.4
Kauno duona	0.0	8.0
Lietuviška duona	0.0	8.6
Sėlenų duona	0.0	9.1
<b>PIENAS IR JO PRODUKTAI</b>		
Pienas 2.5% riebumo	3.4	0.0
Pienas 1% riebumo	3.4	0.0
Liesas pienas	3.4	0.0
Motinos pienas	1.2	0.0
Ožkos pienas	3.2	0.0
Lieso pieno milteliai	35.1	0.0
Nenugriebto pieno milteliai	26.6	0.0
Kondensuotas pienas be cukraus	7.2	0.0
Grietinė 35% riebumo	2.3	0.0
Grietinė 20% riebumo	2.8	0.0
Grietinė 10% riebumo	3.0	0.0
Grietinės milteliai	23.0	0.0
Grietinė 30% riebumo	2.4	0.0
Grietinė 25% riebumo	2.6	0.0

Kefyras 2.5% riebumo	3.4	0.0
Rūgpienis 2.5% riebumo	3.4	0.0
Pasukos	3.5	0.0
Išrūgos	0.8	0.0
Varškė 18% riebumo	14.0	0.0
Varškė 9% riebumo	16.0	0.0
Varškė 5% riebumo	18.7	0.0
Liesa varškė	19.8	0.0
Varškės sūris 22% riebumo	18.2	0.0
Varškės sūris 13% riebumo	20.1	0.0
Liesas varškės sūris	28.5	0.0
Sūris „Nemunas“	21.0	0.0
Šėtos sūris	27.8	0.0
Sūris „Camembert“	21.4	0.0
Sūris „Emmental“	28.8	0.0
Sūris „Parmesan“	41.5	0.0
Kiaušiniai	12.3	0.0
Kiaušinio baltymas	11.3	0.0
Kiaušinio trynys	16.3	0.0
<b>MĖSA IR JOS PRODUKTAI</b>		
Jautienos filė (a.r)	20.4	0.0
Jautienos nugarinė (I r)	20.6	0.0
Jautienos kumpis (I r)	19.4	0.0
Jautienos mentė (vienarūšė jautiena)	19.9	0.0
Jautiena (II r)	18.3	0.0
Jaučių kepenys	19.2	0.0
Veršienos nugarinė	19.6	0.0
Veršių kepenys	19.0	0.0
Kiauliena neriebi	18.9	0.0
Kiaulienos nugarinė su kaulu	21.0	0.0
Kiaulienos mentė	16.3	0.0
Kiaulių kepenys	20.7	0.0
Aviena	14.5	0.0
Avienos kumpis	17.9	0.0
Triušiena	19.6	0.0
Viščiukai	19.4	0.0
Viščiukų krūtinėlės be odos	23.6	0.0
Viščiukų šlaunelės	16.8	0.0
Viščiukų šlaunelės be odos	20.1	0.0
Vištiena	18.7	0.0
Antiena	13.5	0.0
Žąsiena	14.6	0.0
Žąsų krūtinėlės	19.2	0.0
Kalakutiena	17.5	0.0
Kalakutų krūtinėlės be odos	21.5	0.0
Kalakutų šlaunelės	18.0	0.0
Kalakutų šlaunelės be odos	19.4	0.0
Stirnienos kumpis	21.8	0.0
Elnienos kumpis	21.7	0.0

ŽUVIS IR JO PRODUKTAI		
Marinuota Atlanto silkė	17.5	0.0
Sūdyta Atlanto silkė	20.0	0.0
Jūrų lydeka	17.2	0.0
Karpis	17.1	0.0
Lašiša	19.9	0.0
Lydeka	19.7	0.0
Menkė	17.7	0.0
Menkės filė	16.5	0.0
Otas	20.1	0.0
Plekšnė	17.1	0.0
Skumbrė	18.8	0.0
Sterkas	18.7	0.0
Tunas	23.7	0.0
Ungurys	15.0	0.0
Margasis upėtakis	18.2	0.0
Vaivorykštinis upėtakis	18.6	0.0
DARŽOVĖS		
Agurkai	0.0	0.8
Baklažanai	0.0	1.2
Baravykai	0.0	4.4
Džiovinti baravykai	0.0	34.6
Briuselio kopūstai	0.0	4.3
Brokoliai	0.0	3.0
Bulvės	0.0	2.0
Burokėliai	0.0	1.6
Cukinijos	0.0	1.2
Česnakai	0.0	6.2
Gūžiniai raudonieji kopūstai	0.0	1.5
Gūžiniai baltieji kopūstai	0.0	1.5
Kaliaropės	0.0	1.9
Kininiai bastučiai	0.0	1.2
Krapai	0.0	2.3
Krienai	0.0	2.6
Kukurūzai	0.0	3.7
Konservuoti kukurūzai be skysčio	0.0	2.9
Morkos	0.0	1.0
Paprikos (raudonosios)	0.0	1.3
Petražolių lapai	0.0	4.2
Petražolių šaknys	0.0	2.6
Pievagrybiai	0.0	2.8
Pipirnė	0.0	2.6
Pomidorai	0.0	1.0
Porai	0.0	2.2
Rabarbarai	0.0	1.1
Ridikai	0.0	1.0
Ridikėliai	0.0	1.1
Ropės	0.0	1.1

Rūgštinės	0.0	1.1
Salierų šaknys	0.0	1.3
Salotos	0.0	1.3
Svogūnai	0.0	1.4
Svogūnų laiškai	0.0	2.8
Šparaginės pupelės	0.0	2.0
Špinatai	0.0	2.5
Žiediniai kopūstai	0.0	2.5
<b>VAISIAI</b>		
Abrikosai	0.0	0.8
Džiovinti abrikosai	0.0	4.6
Agrastai	0.0	0.8
Ananasai	0.0	0.5
Apelsinai	0.0	0.8
Arbūzai	0.0	0.7
Avietės	0.0	1.2
Avokados	0.0	1.9
Baltieji serbentai	0.0	0.7
Bananai	0.0	1.2
Braškės	0.0	0.9
Bruknės	0.0	0.6
Citrinos	0.0	0.7
Džiovintos datulės	0.0	2.0
Džiovintos figos	0.0	3.6
Gervuogės	0.0	1.4
Greipfrutai	0.0	0.6
Juodieji serbentai	0.0	1.2
Kiviai	0.0	1.0
Kriaušės	0.0	0.4
Džiovintos kriaušės	0.0	2.0
Mandarinai	0.0	0.7
Mangai	0.0	0.6
Mėlynės	0.0	0.7
Melionai	0.0	0.7
Obuoliai	0.0	0.4
Džiovinti obuoliai	0.0	1.8
Persikai	0.0	0.8
Raudonieji serbentai	0.0	1.1
Razinos	0.0	2.6
Slyvos	0.0	0.7
Džiovintos slyvos	0.0	3.5
Spanguolės	0.0	0.4
Trešnės	0.0	0.9
Vynuogės	0.0	0.7
Vyšnios	0.0	1.0
<b>ANKŠTINIAI, SĖKLOS, RIEŠUTAI</b>		
Aguonos	0.0	19.8
Anakardžių riešutai	0.0	15.8

Graikiniai riešutai	0.0	18.5
Kokosai	0.0	4.5
Kokosų drožlės	0.0	5.7
Lazdynų riešutai	0.0	17.6
Lęšiai	0.0	25.4
Migdolai	0.0	20.0
Pistacijos	0.0	20.5
Pupelės	0.0	22.8
Saulėgražos	0.0	22.5
Sezamo sėklos	0.0	22.0
Sėmenys	0.0	23.4
Sojos	0.0	37.0
Žemės riešutai	0.0	25.7
Žali žirneliai	0.0	6.4
Džiovinti žirniai	0.0	22.4
Konservuoti žirneliai be skysčio	0.0	4.9
<b>RIEBALAI, ALIEJAI</b>		
Sviestas 82.5% riebumo	0.7	0.0
Alyvų aliejus	0.0	0.1
Kukurūzų aliejus	0.0	0.1
Rapsų aliejus	0.0	0.1
Saulėgražų aliejus	0.0	0.1
Sojų aliejus	0.0	0.1
<b>KITI</b>		
Cukrus	0.0	0.0
Medus	0.0	0.3
Ananasų sultys	0.0	0.3
Apelsinų sultys	0.0	0.6
Greipfrutų sultys	0.0	0.5
Morkų sultys	0.0	0.4
Obuolių sultys	0.0	0.1
Pomidorų sultys	0.0	0.8
Vynuogių sultys	0.0	0.6
Actas	0.0	0.6
Garstyčios	0.0	5.7
Krakmolas	0.0	0.4
Mėsos ir kaulų sultinys	1.2	0.0
Mielės	0.0	14.8
Pomidorų pasta	0.0	3.9
Vištienos sultinys	0.2	0.0
Želatina	85.3	0.0
Juodieji pipirai	0.0	11.8
Kmynai	0.0	19.8
Lauro lapai	0.0	9.4
Kvapieji mairūnai	0.0	14.3
Muskatai	0.0	7.1
Džiovinti petražolių lapai	0.0	20.5

**NEPILNAMEČIŲ PACIENTŲ PADIDINTO BALTYMŲ KIEKIO DIETA (V1–V4B↑)**

## APIBŪDINIMAS

Baltymų poreikį padidina tiek ūminės, tiek ir lėtinės ligos. Skiriama 1–17 metų amžiaus pacientams.

## INDIKACIJOS

Mitybos nepakankamumo rizika, mitybos nepakankamumas, vėžinė kacheksija;

pooperacinis periodas;

gastritas; gasrotopatijos; ezofagitas;

skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė;

po kraujavimo iš virškinamojo trakto;

kaulų lūžiai, minkštųjų audinių sužalojimai; nudegimai, nušalimai;

pūlingi susirgimai, sepsis, pragulos;

hemodializuojamiems pacientams, nefrozinis sindromas;

meteorizmas;

pereinant nuo V1–V4Pb, V1–V4Tm dietos prie V1–V4 dietos.

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria padidinto baltymų kiekio dietą.

## DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

**V1B**↑15–17 m.:

Baltymai 20 % (140 g).

Riebalai 30 % (93 g).

Angliavandeniai 50 % (350 g).

Energinė vertė 2800 kcal.

Skysčiai 1,5–2,5 litro.

**V2B**↑11–14 m.:

Baltymai 20 % (110 g).

Riebalai 30 % (73 g).

Angliavandeniai 50 % (275 g).

Energinė vertė 2200 kcal.

Skysčiai 1,5–2,5 litro.

**V3B**↑4–10 m.:

Baltymai 20 % (85 g).

Riebalai 30 % (57 g).

Angliavandeniai 50 % (213 g).

Energinė vertė 1700 kcal.

Skysčiai 1,5–2,0 litro.

**V4B**↑1–3 m.:

Baltymai 20 % (60 g).

Riebalai 30 % (40 g).

Angliavandeniai 50 % (150) g.

Energinė vertė 1200 kcal.

Skysčiai 1,0–1,5 litro.



1–17 m. valgymo režimas: 6 kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Pateikiami verdami vandenyje, garuose, troškinami. Ribojami prieskoniai bei maisto produktai, sąlygojantys dujų gamybą žarnose (ankštiniai (pupelės, žirniai), kopūstai, obuoliai ir kt.).

**Tiekiamos termiškai apdorotos daržovės.**

**Papildomai skiriama 200–400 ml pieno ar pieno produktų.**

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją:

15–17 m amžiaus pacientai : **V1B↑**;

11–14 m amžiaus pacientai **V2B↑**;

4–10 m amžiaus pacientai **V3B↑**;

1–3 m amžiaus pacientai **V4B↑**;

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Pagal dietos maistinę vertę bei dietos akcentus, parenkami baltymais turtingi maisto produktai. Žiūr.lentelė: „**Baltymų kiekis šimte gramų produkto**“.

**PADIDINTO BALTYMŲ, SUMAŽINTO RIEBALŲ KIEKIO DIETA (B↑R↓)**

## APIBŪDINIMAS

Baltymų poreikį padidina tiek ūminės, tiek ir lėtinės ligos, baltymų poreikis išauga sveikstant, nėštumo, žindymo metu, vyresniame amžiuje.

Riebalų perteklius nerekomenduotinas asmenims sergantiems ligomis, kurių metu baltymų poreikis išauga, tačiau kraujo tyrimuose stebima dislipidemija, taip pat asmenims sergantiems sveikatos sutrikimais, kurių recidyvo ar paūmėjimo rizikos veiksnys yra perteklinis riebalų kiekis dietoje.

## INDIKACIJOS

Mitybos nepakankamumas (E43, E46, E90);

Onkologinės ligos (C00–D48);

išsekimo sindromas dėl ŽIV ligos (B22.2);

valgymo sutrikimai (F50);

nudegimai (T21–T32);

Kvašiorkoras (E40); mitybinis marazmas (E41); marazminis kvašiorkoras (E42);

nepatikslintas ryškus baltymų ir energetinių medžiagų trūkumas (E43);

dializė (Z49);

kardijos ahalazija (K22.0).

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria padidinto baltymų bei sumažinto riebalų kiekio dietą.

## DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 20 %–25 % (105–130 g).

Riebalai 20 %–25 % (45–58 g).

Angliavandeniai 50–60 % (260–315 g).

Energinė vertė 2100 kcal.

Druska 5 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas: 4–6 kartai per dieną

### Dietos akcentai

Rekomenduojama sudarant suaugusiųjų pacientų B↑ R↓ dietos valgiaraštį baltymų poreikį užtikrinti visaverčiais baltymais įtraukti ne mažiau, kaip 70 procentų poerikio užtikrinimo gyvūninės kilmės baltymingais produktais, 30 procentų – augalinės kilmės baltymingais produktais.

Kadangi apie 30 procentų lietuvių gyventojų netoleruoja laktozės, rekomenduojama į racioną įtraukti pieno produktus su sumažintu laktozės kiekiu, vengiant daug laktozės turinčių pieno produktų.

Ruošiant patiekalus vengtini gyvūninės kilmės riebalai, parenkami produktai su mažesniu sočiųjų riebalų kiekiu.

Tam kad pasiekti reikiamą baltymų kiekį dietoje, rekomenduojama praturtinti racioną baltymų papildais (pvz. Protifar), papildomo maitinimo gėrimais su padidintu baltymų kiekiu, baltymingais gyvūninės ir/ar augalinės kilmės priedais (pvz. išrūgų baltymais, augaliniais baltymais).

**Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją B↑ R↓.

**REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Pagal dietos maistinę vertę bei dietos akcentus, parenkami baltymais turtingi maisto produktai, bei sumažinto riebalų ir cholesterolio kiekio maisto prod. Žiūr.lenteles: „**Baltymų kiekis šimte gramų produkto**“ ir **Maisto produktų parinkimas R↓** dietoje.

## **SUMAŽINTO RIEBALŲ, CHOLESTEROLIO, SOČIŲJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ KIEKIO DIETA (R↓)**

### **APIBŪDINIMAS**

Dietoje parenkami maisto produktai turtingi nesočiaisiais riebalais, sumažintas produktų, turtingų cholesteroliu ir sočiaisiais riebalais kiekis. Energinė dietos vertė užtikrinama kompleksinių angliavandenių bei didesniu, nei P1 dietoje baltymų kiekiu.

Riebalų perteklius nerekomenduotinas asmenims sergantiems ligomis, kurių metu baltymų poreikis išauga, tačiau kraujo tyrimuose stebima dislipidemija, taip pat asmenims sergantiems sveikatos sutrikimais, kurių recidyvo ar paūmėjimo rizikos veiksnys yra perteklinis riebalų kiekis dietoje.

### **INDIKACIJOS**

Hiperlipidemija (E78.2, E78.4, E78.5);

Hipercholesterolemija (E78.0, E78.9);

Aterosklerozė (I67.2, I70);

Išeminė širdies liga (I24–I25);

Arterinė hipertenzija: pirminė (esencinė) hipertenzija (I10); antrinė hipertenzija (I15); gerybinė intrakranijinė hipertenzija (G93.2);

Nutukimas (E65–E66);

Cukrinis diabetas (E10–E14);

Nealkoholinė ir alkoholinė kepenų steatozė;

Tulžies pūslės ligos (C23, K80, K82);

Miokardo infarktas (I21–I22);

Hipotirozė (E02–E03).

Pacientai, kurie vartoja mirtazapiną, kvetiapiną, olanzapiną ar klozapiną (nes šie vaistai gali sutrikdyti metabolizmą, angliavandenių bei riebalų apykaitą).

Beį kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria padidinto baltymų bei sumažinto riebalų kiekio dietą.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 20 % (100 g).

Riebalai 25 % (55 g).

Cholesterolis < 150 mg

Angliavandeniai 55 % (275 g).

Energinė vertė 2000 kcal.

Druska 1-2 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,0 l per dieną) arba Skysčių kiekis nustatomas individualiai kiekvienam pacientui

Valgymo režimas: 4–6 kartai per dieną

### **Dietos akcentai**

Rekomenduojama sudarant suaugusiųjų pacientų R↓ dietos valgiaraštį riebalų poreikį užtikrinti parenkant augalinės kilmės riebalais turtingus maisto produktus, bei liesus gyvūninės kilmės baltymingus maisto produktus.

Patiekalai ruošiami be riebalais turtingų padažų.

Dietoje sumažintas druskos kiekis.

## Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją R↓.

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Parenkant maisto produktus, kurių sudėtyje yra riebalų ir sočiųjų riebalų, vadovautis šiomis rekomendacijomis:

Rekomenduojami maisto produktai:

1. Su mažu riebalų kiekiu:

100 g kieto maisto produkto yra ne daugiau kaip 3 g riebalų arba 100 ml skysto produkto - ne daugiau kaip 1,5 g riebalų.

2. Su mažu sočiųjų riebalų kiekiu:

Produktai, kurių sudėtyje sočiųjų riebalų ir riebalų rūgščių transizomerų bendras kiekis 100 g kieto produkto yra ne daugiau kaip 1,5 g, o 100 ml skysto produkto — ne daugiau kaip 0,75 g

Pastaba: 1 ir 2 rekomendacijos negalioja parenkant aliejų, kitus maisto gamavimo procese naudojamus riebalus. Šių riebalų kiekis dietoje parenkamas pagal dietos apraše nurodytą maistinę vertę

## MAISTO PRODUKTŲ ĮTRAUKIMO Į DIETĄ GAIRĖS

Produktų grupė	Rekomenduojama	Ribojama	Vengti
Riebalai	Riebalų riboti iki 2 šaukštų per dieną.	Daugiau kaip 2 šaukštai per dieną nesočiųjų riebalų - nerafinuotų aliejų: alyvuogių, linų sėmenų, rapsų ir kt.	Daugiau nei 2 šaukštai sočiųjų riebalų. Grietininiai padažai, riebus padažai, margarinas, majonezas, sviestas.
Vaisiai	Visi vaisiai	-	-
Pieno produktai	Iki 1,5% pienas, jogurtas, kefyras, pasukos, liesa varškė.	Iki 2,5% pienas, kefyras, pasukos, jogurtas, pusriebė varškė, 13-20% sūris, iki 15% grietinė.	Daugiau nei 2,5% pienas, kefyras, 30% ir daugiau riebumo grietinė, sviestas, margarinas.
Mėsa, žuvis,	Triušiena kalakutiena, vištiena žvėriena, žuvis (virta arba troškinta).	Liesa kiauliena, žąsiena, liesa jautiena ungurys, skumbė.	Riebi mėsa: riebi kiauliena, riebi jautiena, naminių paukščių oda, vidaus organų mėsa (liežuvis, kepenys, plaučiai, inkstai ir kt.)
Bulvės	Baltos arba saldžios bulvės	-	Keptos bulvės, kepti bulvių patiekalai.
Daržovės, vaisiai	Visos. Paruošta be riebalų	Avokadas	Paruoštos su riebalais

Įvairūs	Druska, žoliniai prieskoniai	-	Alyvuogės, grietinėlės padažai, šokoladas, žemės riešutų sviestas
Duona	Viso grūdo duona.	Rafinuotų miltų duona.	Skrudinti riebaluose duonos gaminiai
Kruopos	Įvairios		Granola
Desertai	Šerbetas, želatina, vaisiai.	Pagaminti desertai su liesu pienu arba kiaušinių baltymais	Ledai, desertai paruošti su > 2,5% riebumo pienu, grietinėle, kokosu, šokoladu
Kiaušinis	Vienas per dieną	-	Keptas kiaušinis

\*Howell, N., MS, RD. University hospital & medical center. 2006. University hospital diet manual. Third edition. Stony brook, New York. p. 161

3. Ruošiant R↓ dietos valgiaraštį, atkreiptinas dėmesys į tai, jog cholesterolio kiekis dietoje turi būti <150 mg.

#### **Cholesterolio kiekis maisto produktuose:**

Produktai (100g)	Cholesterolio kiekis miligramais
Pienas 2,5 %	10
Pienas 1 %	5
Kondensuotas pienas be cukraus	24,8
Kondensuotas pienas su cukrumi	34
<b>Grietinė 35 %</b>	<b>109</b>
Grietinė 20 %	56
Grietinė 10 %	35
<b>Grietinė 30 %</b>	<b>106</b>
Grietinė 25 %	81,5
Varškė 18 %	60
Varškė 9 %	37
Liesa varškė	2
Varškės sūris 22 %	90
Varškės sūris 13 %	53
Liesas varškės sūris	3
<b>Sūris "Nemunas"</b>	<b>100</b>
<b>Šėtos sūris</b>	<b>100</b>
Sūris "Camembert"	73
Sūris "Emmental"	92
Sūris "Parmesan"	79
<b>Kiaušiniai</b>	<b>438</b>
Kiaušinio baltymas	0
<b>Kiaušinio trynys</b>	<b>1636</b>
Jautienos file	59
Jautienos nugarinė, I r.	80
Jautienos kumpis, I r.	70
<b>Jautienos mentė</b>	<b>100</b>

<b>Jaučių kepenys</b>	<b>300</b>
Veršienos nugarinė	62
<b>Veršių kepenys</b>	<b>300</b>
Kiaulienos nugarinė	69
Kiaulienos mentė	80
<b>Kiaulių kepenys</b>	<b>340</b>
Aviena	78
Triušiena	65
Viščiukas	81
Viščiuko krūtinėlė be odos	59
Viščiukų šlaunelės	84
Viščiukų sparneliai	77
<b>Antiena</b>	<b>105</b>
Žąsiena	72
Kalakutiena	55
Kalakutienos krūtinėlė be odos	65
Kalakutienos šlaunelės	81
Stirnienos kumpis	78
Elnienos kumpis	78
<b>Sviestas 82,5 %</b>	<b>250</b>

\*<http://foodbase.azurewebsites.net/>

4. Rekomenduojama R↓ papildyti omega 3 riebalų rūgštimis turtingais produktais

<b>Produktas, 100g</b>	<b>Omega-3 kiekis, g</b>
Skumbrė	3.269
Lašiša	1.659
Menkių kepenėlių aliejus	29.522
Vaivorykštinis upėtakis	1.672
Linų sėmenys	16.272
Chia sėklos (ispaninio šalavijo sėklos)	19.253
Graikiniai riešutai	6.419
Linų sėmenų aliejus	53.300

\*<https://frida.fooddata.dk/index.php?lang=en>

## SUMAŽINTO NATRIO (DRUSKOS) KIEKIO DIETA (Na↓)

### APIBŪDINIMAS

Dietos tikslas sumažinti natrio kiekį gaunamą su maistu.

### INDIKACIJOS

Širdies veiklos (kraujotakos) nepakankamumas (I50);

Miokardo infarktas (I21–I22);

Lėtinės inkstų ligos;

Progresuojantis inkstų nepakankamumas;

Įvairios kilmės arterinė hipertenzija (I10, I15) po širdies operacijų;

Dekompensuotos kepenų ligos.

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria sumažinto natrio kiekio dietą.

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Energinė vertė 2100 kcal.

Druska 1 g.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,0 l per dieną) arba skysčių kiekis nustatomas individualiai kiekvienam pacientui

Valgymo režimas:  $\geq 4$  kartai per dieną

### Dietos akcentai

Skaičiuojant leidžiamą su druska gauti natrio kiekį, galima taikyti formulę:

$$\text{Natrio (mg)} \times 2.5 / 1000 = \text{Druska (g)}$$

Skaičiuojant natrio kiekį gaunamą su druska, galima taikyti formulę:

$$\text{Druska (g)} \times 1000 / 2.5 = \text{Natrio (mg)}$$

Na↓ dietoje druskos kiekis neturi viršyti 1 g. 1 g druskos turi 400 mg natrio. Maisto gardinimui naudojamos tik prieskoninės daržovės.

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją Na↓.



## **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Parentant maisto produktus, kurių sudėtyje yra druskos, vadovautis šiomis rekomendacijomis:

Rekomenduojami maisto produktai:

### **Su mažu natrio/druskos kiekiu:**

Teiginys, kad maisto produktas turi mažai natrio/druskos, arba kitas teiginys, kuris vartotojui gali reikšti tą patį, gali būti nurodomas tik tuo atveju, jei 100 g arba 100 ml produkto yra ne daugiau kaip 0,12 g natrio arba atitinkamai druskos.

### **Su labai mažu natrio/druskos kiekiu**

Teiginys, kad maisto produktas turi labai mažai natrio ir (arba) druskos, arba kitas teiginys, kuris vartotojui gali reikšti tą patį, gali būti nurodomas tik tuo atveju, jei 100 g arba 100 ml produkto yra ne daugiau kaip 0,04 g natrio arba atitinkamai druskos. Šis teiginys negali būti taikomas natūraliam mineraliniam vandeniui ir kitam vandeniui.

### **Be natrio arba be druskos**

Teiginys, kad maisto produktas neturi natrio arba druskos, arba kitas teiginys, kuris vartotojui gali reikšti tą patį, gali būti nurodomas tik tuo atveju, jei 100 g produkto yra ne daugiau kaip 0,005 g natrio arba atitinkamai druskos.

## MAISTO SKANINIMO BŪDAI NENAUDOJANT DRUSKOS

REKOMENDUOJAMA	VENGTI
<p>Maisto gamyboje naudoti natūralius, druskos neturinčius :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Žolinius prieskonius: bazilikas, lauro lapas, kalendra, ciberžolės, čili pipirai, krapai, kvapusiis mairūnas, petražolės, rozmarinas, raudonėlis, šalavijas ir kt.</li> <li>- Žolinių prieskonių mišinius: <b>pipirų mišinys</b> ( juodieji, kvapnieji pipirai, čili paprikos, ciberžolės, džiovintos garstyčių, česnako, svogūno granulės), <b>salotų žolelių mišiniai</b> (džiovinti krapai, petražolės, peletrūnas, rozmarinas), <b>mėsos/žuvies marinavimo prieskonių mišiniai</b> ( pipirai, džiovintos svogūno, česnako granulės, paprikos, ciberžolė) ir kt.</li> <li>- Kiti prieskoniai: cinamonas, karis, imbieras, gvazdikai, kardamonas.</li> <li>- Salotų padažai: <b>Itališkas</b> (raudono vyno actas, medus, raudonos paprikos , alyvuogių aliejus), <b>Prancūziškas</b> (obuolių sidro actas, pomidorų sultys, citrinos sultys, džiovintų garstyčių granulės, alyvuogių aliejus), <b>Garstyčių-Medaus</b> ( Garstyčių granulės, medus, citrinos sultys, česnakas, aliejus alyvuogių) ir kt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vengti prieskonių mišinių, kurių sudėtyje yra druskos arba natrio turinčių ingredientų.</li> <li>- Padažų: barbecue, sojos, tūkstančio salų, cezario, kečiupo, saldžiarūgščio, sūrio padažo, česnakinių padažų, Terijakio padažo.</li> <li>- Kitų produktų, medžiagų : alyvuogių, marinuotų, konservuotų maisto produktų, šaldytų gaminių, mėsos minkštiklių, pagamintų sultinių ar jų kubelių, greito maisto, rūkyti, sūdyti mėsos/žuvies gaminiai, tasm tikri sūriai, pieno produktai (pvz: grūdėta varškė).</li> </ul>

## ASMENŲ SERGANČIŲ CUKRINIŲ DIABETU DIETA (CD)

### APIBŪDINIMAS

CD dietos tikslas aprūpinti tinkamu energijos kiekiu, siekiant pasiekti ir išlaikyti sveikatai palankią kūno masę, koreguoti gliukozės bei lipidų apykaitą. Dietoje parinktas palankiausias cukriniu diabetu sergantiesiems valgymo režimas, įtraukiami maisto produktai, kurie padėtų išlaikyti tolygią gliukozės koncentraciją kraujyje, bei palaikytų sveikatai palankią lipidų koncentraciją.

### INDIKACIJOS

I tipo cukrinis diabetas (priklausantis nuo insulino) (E10)  
 II tipo cukrinis diabetas (nepriklausantis nuo insulino) (E11)  
 Kitos cukrinio diabeto formos (E12 – E14)  
 Demencija sergant Alzheimerio liga (F00/G30)

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

- Baltymai 15% (78g)
- Riebalai 30% (70g)
- Angliavandeniai 55% (290g)
- Skaidulinės medžiagos 25 – 35g
- Energinė vertė 2100kcal

Druska 5g

Skysčiai 1ml/1kcal (2,1 l per dieną)

Valgymo režimas 4-6 k/d.

### Dietos akcentai

Dietinių patieklių gamybai pasirenkami turtingi angliavandenių maisto produktai, kurių mažas ar vidutinis glikemijos indeksas. Turtingas angliavandenių maistas tolygiai išskirstomas kiekvienam valgymui.

Valgiaraštyje prie kiekvieno dienos valgymo būtina nurodyti angliavandenių kiekį, pageidautina nurodyti suskaičiuotus angliavandenių vienetus.

Angliavandenių vienetų skaičiavimas:

- 12 – 15 g angliavandenių = 1 angliavandenių vienetas (AV) = 1 porcija = 1 pakeitimas = 1 duonos vienetas
- 1 AV padidina gliukozės kiekį kraujyje maždaug 2,5 – 5 mmol/l.
- 1 AV padengti reikia 1 – 2 vv insulino.

Patiekalai nesaldinami.

Paskyrus šią dietą būtinas reguliarus (rekomenduojama kartą per mėnesį) mitybos būklės vertinimas. Mitybos būklės vertinimo dažnis gali būti keičiamas pagal gydytojo dietologo nurodymus.

Rengiant CD dietos valgiaraštį, rekomenduojama rinktis mažą ar vidutinį glikeminį indeksą turinčius produktus.

Glikeminis indeksas (GI) parodo koku greičiu, kiek ir kuriam laikui pakyla gliukozės kiekis kraujyje suvalgius tam tikro maisto produkto. Jis išreiškiamas sąlyginiais vienetais, lyginant su gliukoze arba balta duona. Gliukozės glikeminis indeksas yra 100. Produktai su aukštu GI turi didelę reikšmę diabeto prognozei – ją blogina.

Glikeminis indeksas:

- Glikeminis indeksas iki 55 laikomas mažu, nuo 55 iki 70 – vidutinišku, o nuo 70 iki 100 ir daugiau – labai dideliu.
- Glikeminis indeksas parodo, kaip greitai angliavandeniai suvirškinami, pasisavinami ir suskaidomi iki gliukozės, kuri patenka į kraują. Kuo glikeminis indeksas didesnis, tuo didesni gliukozės koncentracijos svyravimai kraujyje.
- Glikeminis indeksas kinta produktą termiškai apdorojus, užšaldžius, sudžiovinus, iš jo išspaudus sultis ir pan. Kuo mažiau grūdų produktai būna apdoroti ir išvalyti, tuo mažesnis yra GI.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją CD.

## **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

### **Produktų kalorijų ir glikeminio indekso (GI) lentelė**

#### Pienas ir jo produktai

<b>Produktas</b>	<b>GI dydis (100 g)</b>	<b>Kcal (100 g)</b>
Sviestas (grietinėlės)	22 (mažas)	744
Jogurtas (natūralus, 2 proc.)	25 (mažas)	40
Ožkų pienas	26 (mažas)	68
Kefyras (2 proc. riebumo)	28 (mažas)	52
Varškės sūris (22 proc.)	28 (mažas)	287
Varškės sūris (13 proc.)	29 (mažas)	200
Sojų pienas	30 (mažas)	33
Pienas (2,5 proc.)	30 (mažas)	47
Maskarponės sūris	31 (mažas)	450
Grietinė (12 proc.)	33 (mažas)	134
Sutirštintas pienas (nesaldintas)	35 (mažas)	130
Jogurtas (vaisinis, saldintas)	36 (mažas)	60

#### Grūdų produktai, riešutai

<b>Produktas</b>	<b>GI dydis (100 g)</b>	<b>Kcal (100 g)</b>
Perlinės kruopos	25 (mažas)	368

Spagečiai (be kiaušinių)	37 (mažas)	126
Grikių košė	40 (mažas)	336
Avižų sėlenos	42 (mažas)	320
Makaronai su kiaušiniiais	50 (mažas)	373
Miežinės kruopos	50 (mažas)	370
Penkiagrūdė duona	50 (mažas)	299
Vermišeliai (nevirti, su kiaušiniiais)	55 (vidutinis)	390
Rudieji ryžiai	55 (vidutinis)	338
Manų košė	60 (vidutinis)	352
Ruginė duona	64 (vidutinis)	199
4 grūdų dribsniai	66 (vidutinis)	373
Miežių dribsniai	66 (vidutinis)	345
Baltieji ryžiai	70 (vidutinis)	369
Balta duona	71 (didelis)	249
Soros	71 (didelis)	362
Ryžių trapučiai	82 (didelis)	386
Batonas	95 (labai didelis)	279

### Daržovės

<b>Produktas</b>	<b>GI dydis (100 g)</b>	<b>Kcal (100 g)</b>
Brokoliniai kopūstai	15 (mažas)	28
Pomidorai	15 (mažas)	25
Salierai	15 (mažas)	21
Agurkai	15 (mažas)	14
Baklažanai	15 (mažas)	24
Cukinijos	15 (mažas)	16
Špinatai	15 (mažas)	27
Lęšiai	15 (mažas)	339
Gūžiniai kopūstai	15 (mažas)	22
Raudonosios paprikos	15 (mažas)	28
Briuseliniai kopūstai	20 (mažas)	41
Šparaginės pupelės	30 (mažas)	27
Baltosios pupelės	35 (mažas)	288
Žalieji žirnėliai	35 (mažas)	75
Morkos (virtos)	39 (mažas)	28
Burokai	65 (vidutinis)	43
Kaliaropės	70 (didelis)	29
Pupos	79 (didelis)	309
Bulvės (keptos, 150 g)	85 (didelis)	290
Pastarnokai	97 (didelis)	68

Vaisiai

<b>Produktas</b>	<b>GI dydis (100 g)</b>	<b>Kcal (100 g)</b>
Vyšnios	22 (mažas)	58
Greipfrutai	25 (mažas)	38
Džiovinti abrikosai	31 (mažas)	320
Kriaušės	38 (mažas)	50
Obuoliai	38 (mažas)	56
Slyvos	39 (mažas)	55
Persikai	42 (mažas)	46
Apelsinai	44 (mažas)	45
Ananasų sultys	46 (mažas)	58
Vynuogės	46 (mažas)	65
Greipfrutų sultys	48 (mažas)	41
Apelsinų sultys	52 (vidutinis)	47
Kiviai	53 (vidutinis)	61
Mangai (nepernokę)	56 (vidutinis)	65
Abrikosai (švieži)	57 (vidutinis)	48
Razinos	64 (vidutinis)	270
Ananasai	66 (vidutinis)	56
Arbūzai	72 (didelis)	25
Melionai	76 (didelis)	25
Bananai (labai prinokę)	77 (labai didelis)	92

**Rekomenduojama įtraukti skaidulomis turtingų maisto produktų.**

**Skaidulinių medžiagų kiekiai maisto produktuose**

<b>Produktai (100g)</b>	<b>Skaidulų kiekis gramais</b>
<b><u>Grūdai, duona:</u></b>	
Avižiniai dribsniai	9
Grikių kruopos	5,9
Kviečiai	9,9
<b>Kviečių gemalai</b>	<b>14</b>
<b>Kviečių sėlenos</b>	<b>44,9</b>
Perlinės kruopos	7,2
Nepoliruoti ryžiai	8,7
<b>Duona „Rugelis“</b>	<b>10</b>
Kauno duona	9,1
Palangos duona	4,9
<b>Rugiai</b>	<b>13,2</b>
Sorų kruopos	3,2
Sėlenų duona	<b>15,5</b>
Aguonos	<b>20,5</b>
<b><u>Daržovės:</u></b>	
Žali žirnėliai	7,4
Briuselio kopūstai	4,2
Brokoliai	2,5

Bulvės	1,6
Burokėliai	2,5
Cukinijos	1
Česnakai	1,5
Gūžiniai kopūstai	2
Kaliaropės	2
Krapai	3,3
Krienai	7,3
Kukurūzai	4,7
Morkos	3
Paprikos	2
Petražolių lapai	5,6
Pievagrybiai	2
Pomidorai	1,6
Porai	2,5
Rabarbarai	3,2
Ridikai	1,6
Ridikėliai	1,6
Rūgštinės	2,6
Agurkai	0,7
Baklažanai	2,3
Ropės	3,7
Salierų šaknys	3,4
Salotos	1,4
Svogūnų laiškai	2,1
Šparaginės pupelės	3,9
Špinatai	1,8
Žiediniai kopūstai	2
<b><u>Vaisiai, uogos:</u></b>	
Abrikosai	1,9
Agrastai	3
Apelsinai	2,2
<b>Avokadas</b>	3,3
Baltieji serbentai	6,1
Bananai	2,1
<b>Juodieji serbentai</b>	6,8
Kiviai	3
Mandarinai	1,9
Melionai	1
Persikai	2,3
Raudonieji serbentai	5,4
Slyvos	2,2
Vynuogės	2,1
Vyšnios	2,4
Spanguolės	1,7
Trešnės	2
Persikai	2,3
Obuoliai	1,9
Mėlynės	3,2
Mangai	1,7

Kriaušės	2,4
Greipfrutai	2
Citrinos	3,6
Braškės	1,8
Avietės	6,4
Arbūzai	0,7
Apelsinai	2,2
Ananasai	1,3
<b><u>Džiovinti vaisiai, daržovės:</u></b>	
<b>Džiovinti žirniai</b>	<b>11,6</b>
<b>Džiovinti baravykai</b>	<b>15</b>
<b>Džiovinti abrikosai</b>	<b>14</b>
Džiovinti bananai	8
Džiovintos datulės	8,7
<b>Džiovintos figos</b>	<b>18,5</b>
Džiovintos kriaušės	6
<b>Džiovinti obuoliai</b>	<b>10,3</b>
Razinos	9,7
Džiovintos slyvos	9,4

## NEPILNAMEČIŲ PACIENTŲ SERGANČIŲ CUKRINIŲ DIABETU DIETA (V1-V4CD)

### APIBŪDINIMAS

Skiriama 1–17 metų amžiaus pacientams.

### INDIKACIJOS

I tipo cukrinis diabetas (priklausantis nuo insulino) (E10);  
 II tipo cukrinis diabetas (nepriklausantis nuo insulino) (E11);  
 kitos cukrinio diabeto formos (E12–E14).

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

#### V1CD15–17 m.:

Baltymai 15 % (90–105 g).  
 Riebalai 30 % (80–93 g).  
 Angliavandeniai 55 % (330–385 g).  
 Skaidulinės medžiagos 19–35 g.  
 Energinė vertė 2400–2800 kcal.  
 Skysčiai 1,5–2,5 litro

#### V2CD11–14 m.:

Baltymai 15 % (76–82 g).  
 Riebalai 30 % (68–73 g).  
 Angliavandeniai 55 % (279–302 g).  
 Skaidulinės medžiagos 16–28 g.  
 Energinė vertė 2000–2200 kcal.  
 Skysčiai 1,5–2,5 litro.



**V3CD4–10 m.:**

Baltymai 15 % (56–64 g).  
 Riebalai 30 % (50–57 g).  
 Angliavandeniai 55 % (206–234 g).  
 Skaidulinės medžiagos 12–21 g.  
 Energinė vertė 1500–1700 kcal.  
 Skysčiai 1,5–2,0 litro.

**V4CD1–3 m.:**

Baltymai 15 % (45 g).  
 Riebalai 30 % (40 g).  
 Angliavandeniai 55 % (165 g).  
 Skaidulinės medžiagos 10–15 g.  
 Energinė vertė 1200 kcal.  
 Skysčiai 1,0–1,5 litro.

1–17 m. valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

**Dietos akcentai**

Dietinių patiekalų gamybai parenkami turtingi angliavandenių maisto produktai, kurių mažas ar vidutinis glikemijos indeksas. Turtingas angliavandenių maistas tolygiai išskirstomas kiekvienam valgymui.

Patiekalai nesaldinami.

Paskyrus šią dietą būtinas reguliarus (rekomenduojama kartą per mėnesį) mitybos būklės vertinimas. Mitybos būklės vertinimo dažnis gali būti keičiamas pagal gydytojo dietologo nurodymus.

**Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją:

15–17 m amžiaus pacientai : **V1CD**;

11–14 m amžiaus pacientai **V2CD**;

4–10 m amžiaus pacientai **V3CD**;

1–3 m amžiaus pacientai **V4CD**;

**REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Maisto produktų parinkimo principai atitinka suaugusių pacientų CD dietos maisto produktų parinkimo principams.

## SUMAŽINTO KALORIJŲ KIEKIO DIETA Kcal↓

### APIBŪDINIMAS

Dietos pagrindą sudaro pagrindinė dieta, kurios raciono kaloringumas sumažinamas 300-500 kcal, išlaikant tinkamą visaverčių baltymų, vitaminų bei mineralinių medžiagų kiekį. Dietoje sumažintas riebalais, cukrumi turtingas maistas. Sumažinto kalorijų kiekio dieta turi būti derinama su reguliariu fiziniu krūviu, elgesio terapija.

### INDIKACIJOS

Nutukimas (E65–E66).

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 20 % (80–90 g).  
 Riebalai 30 % (53–60 g).  
 Angliavandeniai 50 % (200–225 g).  
 Skaidulinės medžiagos 25–35 g.  
 Energinė vertė 1600–1800 kcal.  
 Druska 5 g.  
 Skysčiai 1 ml/1 kcal (1,8 l per dieną).  
 Valgymo režimas:  $\geq 4$  per dieną.

### Dietos akcentai

Dieta yra visavertė maistinių medžiagų atžvilgiu. Lyginant su pagrindinės dietos maistine verte, šioje dietoje yra didesnis baltymų kiekis, o energinė vertė sumažinta 15–20 %. Paskyrus šią dietą būtinas reguliarius (rekomenduojama kartą per mėnesį) mitybos būklės vertinimas. Mitybos būklės vertinimo dažnis gali būti keičiamas pagal gydytojo dietologo nurodymus.

**Rekomenduojamas patiekalų gaminimo būdas:** virta, troškinta, garinta. Vengti keptų patiekalų.

### Kaip užsakyti dietą?

Dieta užsakoma žymint ją Kcal↓

### REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Maisto grupė	Vartoti	Vengti
<b>Žuvis:</b>	Liesa žuvis (menkė, jūros lydeka).	Riebi žuvis (skumbrės, sardinės).
<b>Mėsa:</b>	Liesa mėsa (vištiena, kalakutiena)	Riebios rūšies mėsa
<b>Pienas ir pieno produktai, kiaušiniai:</b>	Graikiškas jogurtas, natūralus liesas jogurtas, pienas iki 2,5% riebumo, varškė iki 9% riebumo, varškės sūris iki 20% riebumo. Kiaušiniai	Riebus pienas ir pieno gaminiai, jogurtai, kiti pieno gaminiai su priedais

<b>Kruopos, duona ir duonos gaminiai:</b>	Viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktai Įvairios kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.). Kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų makaronai Ruginė duona (t. y. ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės duonoje sudaro rugiai) Gaminiai praturtinti sėklomis (ispaninio šalavijo sėklos, kanapių sėklos).	Apkepų, blynų, bandelių tešlai kvietinius naudoti tik miltus 550 C ar 550D. Šie miltai turi būti patiekalų gamybai maišomi su viso grūdo miltais, sėlenomis.
<b>Vaisiai ir uogos:</b>	Šviežūs vaisiai ir uogos	Sirupe konservuoti vaisiai ir uogos
Daržovės:	Šviežių daržovių salotos, daržovių troškiniai ruošiami be riebalų, garintos daržovės, raugintos daržovės	Riebaluose virtos/keptos daržovės
Ankštinės daržovės:	Pupelės, žirneliai, lęšiai, avinžirniai, sojos pupelės.	-
Gėrimai:	Vanduo, nesaldinta žolelių arbata	Gaivieji gėrimai. Gėrimai su cukrumi.
Riebalai:	Patiekalų gamybai naudotinas aliejus: ypač tyras alyvuogių aliejus, linų sėmenų, rapsų, saulėgrąžų aliejus. Riebalų kiekis dietoje negali viršyti nurodytos maistinės vertės.	Riebūs padažai, majonezas, margarinas.

## PIENO MIŠINIAI (M)

### INDIKACIJOS

Kūdikių mišiniai skiriami nežindomiems pacientams iki 12 mėn. amžiaus. Specialios medicininės paskirties kūdikių mišiniai, skiriami pagal medicininės indikacijas.

### Dietos akcentai

Jei skiriami tik pieno mišiniai, atsižvelgiama į skiriamo mišinio maistinę ir energinę vertę. Jei paskirta ir kita dieta, atsižvelgiama į paskirtos dietos detalų apibūdinimą ir gydytojo nurodymus.

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją M

## Gydomosios specifinės dietos

### NEPILNAMEČIŲ PACIENTŲ SUMAŽINTO RIEBALŲ, CHOLESTEROLIO, SOČIŲJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ KIEKIO DIETA (V1-V4 R↓)

#### APIBŪDINIMAS

Skiriama 1–17 metų amžiaus pacientams.

#### INDIKACIJOS

Ūminis ar lėtinis paūmėjęs kasos egzokrininės funkcijos nepakankamumas;  
tulžies pūslės ir latakų ligos, po cholecistektomijos;  
įvairios etiologijos ūminiai ir lėtiniai hepatitai;  
riebalinė kepenų infiltracija; kompensuota kepenų cirozė; cholestazė;  
gastroezofaginio reflukso liga;  
diafragmos stemplinės angos išvarža;  
aterosklerozė;  
koronarinė širdies liga; dislipidemijos;  
arterinė hipertenzija;  
nutukimas.

#### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

##### V1 R↓ 15–17 m.:

Baltymai 18 % (94–112 g).  
Riebalai 24 % (56–67 g).  
Angliavandeniai 58% (304–362 g).  
Energinė vertė 2100–2500 kcal.  
Skysčiai 1,5–2,5 litro.

##### V2 R↓ 11–14 m.:

Baltymai 18 % (76–85 g).  
Riebalai 24 % (46–51 g).  
Angliavandeniai 58 % (246–275 g).  
Energinė vertė 1700–1900 kcal.  
Skysčiai 1,5–2,5 litro.

##### V3 R↓ 4–10 m.:

Baltymai 18 % (63–68 g).  
Riebalai 24 % (37–40 g).  
Angliavandeniai 58 % (203–218g).  
Energinė vertė 1400–1500 kcal.  
Skysčiai 1,5–2,0 litro.

##### V4 R↓ 1–3 m.:

Baltymai 18 % (54 g).  
Riebalai 24 % (32 g).

Angliavandeniai 58 % (174 g).

Energinė vertė 1200 kcal

Skysčiai 1,0–1,5 litro

1–17 m. valgymo režimas: 5 kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Rekomenduojama sudarant nepilnamečių pacientų R↓ dietos valgiaraštį riebalų poreikį užtikrinti parenkant augalinės kilmės riebalais turtingus masito produktus, bei liesus gyvūninės kilmės baltymingus maisto produktus.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją:

15–17 m amžiaus pacientai : **V1 R↓**;

11–14 m amžiaus pacientai **V2 R↓**;

4–10 m amžiaus pacientai **V3 R↓**;

1–3 m amžiaus pacientai **V4 R↓**;

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Neskiriami: padažai, kepti patiekalai, maisto produktai sąlygojantys dujų gamybą žarnose, pienas. Ribojami prieskoniai. Skiriamos termiškai apdorotos daržovės. Patiekalai be cukraus. Riebalais ir cholesteroliu turtingų masito produktų parinkimo principai atitinka suaugusių pacientų R↓ dietos maisto produktų parinkimo principams.

## SUMAŽINTO BALTYMŲ KIEKIO DIETA (B↓)

### APIBŪDINIMAS

Dieta skiriama sergantiesiems inkstų ligomis, kuomet sumažinus baltymų kiekį racione tikimasi sumažinti inkstų pažeidimą.

Dieta skiriama hepatinės encefalopatijos atveju, sergant kepenų ciroze.

### INDIKACIJOS

- kepenų cirozė, išryškėjus encefalopatijai (K70.3, K74);
- ūminės inkstų ligos (N17, N19, N20, N28, N29, S37.0, T86.1, Z99.2);
- inkstų funkcijos nepakankamumas (N17–N19);
- pasirošimas dializei (Z49.0).

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 10 % (50 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 60 % (317 g).

Energinė vertė 2100 kcal.

Druska 1–2 g.

Skysčių kiekis nustatomas individualiai kiekvienam pacientui. Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

### Dietos akcentai

Ne mažiau, kaip 30 procentų dietos baltymų turėtų būti gyvūninės kilmės. Dieta turi užtikrinti pakankamą vitaminų bei mineralinių medžiagų kiekį.

Patiekalai ruošiami be druskos.

Dieta nevisavertė. Paskyrus šią dietą būtina reguliariai (rekomenduojama kartą savaitėje) vertinti mitybos būklę.

### Kaip užsakyti dietą?

Dieta užsakoma žymint ją **B↓**

## SUMAŽINTO KALIO IR FOSFORO KIEKIO DIETA (K↓P↓)

### APIBŪDINIMAS

Dieta skiriama laboratoriniuose tyrimuose stebint hiperkalemiją, hiperfosfatemiją.

### INDIKACIJOS

Hiperkalemija (E87.5);  
Sergant inkstų ligomis (N00–N20);  
Esant inkstų funkcijos nepakankamumui (N17–N19);  
Hipoaldosteronizmas (E27).

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 12 % (65 g).  
Riebalai 35 % (80 g).  
Angliavandeniai 53 % (280 g).  
Energinė vertė 2100 kcal.  
Druska 1–2 g.  
Kalis < 2500 mg.  
Fosforas < 900 mg.  
Skysčių kiekis nustatomas individualiai kiekvienam pacientui. Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

### Dietos akcentai

Prenkami maisto produktai, kuriuose kalio kiekis <250 mg/100 g.  
Fosforo kiekis, gaunamas su maistu per parą, turi būti <900 mg.  
Dietoje sumažintas baltymų kiekis.  
Patiekalai ruošiami be druskos.  
Paskyrus šią dietą būtinas reguliarus (rekomenduojama kartą per mėnesį) mitybos būklės vertinimas. Mitybos būklės vertinimo dažnis gali būti keičiamas pagal gydytojo dietologo nurodymus.

### Kaip užsakyti dietą?

Dieta užsakoma žymint ją **K↓P↓**

### REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

#### Fosforo kiekis maisto produktuose

Maisto produktai 100 g	Fosforas- mg (RPN: 900-1000 mg)
Pienas 3.2% rieб.	85
Pienas 2.5% rieб.	91
Pienas 1.0% rieб.	97
Liesas pienas	91

Motinos pienas	16
Ožkos pienas	129
Kondensuotas pienas be cukraus	225
Grietinėle 35%rieb.	51
Grietinėle 20%rieb.	71
Grietinėle 10%rieb.	79
Grietinė 30%rieb.	62
Grietinė 25%rieb.	67
Kefyras 2.5%rieb.	91
Rūgpienis 2.5%rieb.	91
Varškė 18%rieb.	216
Varškė 9%rieb.	216
Varškė 5%rieb.	227
Liesa varškė	240
Varškės sūris 22%rieb.	230
Varškės sūris 13%rieb.	230
Liesas varškės sūris	270
Sūris "Nemunas"	400
Šėtos sūris	560
Kiaušiniai	262
Kiaušinių baltymas	21
Kiaušinių trynys	579
Jautienos filė, Aukš. rūšies	95
Jautienos nugarinė I rūšies	135
Jautienos kumpis, I rūšies	169
Jaučių kepenys	336
Veršienos nugarinė	134
Veršių kepenys	319
Kiauliena, neriebi	216
Kiaulienos nugarinės su kaulu	208
Kiaulienos mentė	132



Aviena	155
Avienos kumpis	213
Triušiena	220
Viščiukai	187
Viščiukų krūtinėlės be odos	146
Viščiukų šlaunelės	196
Viščiukų šlaunelės be odos	121
Vištiena	165
Antiena	112
Žąsiena	186
Žąsų krūtinėlės	169
Kalakutiena	208
Kalakutų krūtinėlės be odos	150
Kalakutų šlaunelės	260
Kalakutų šlaunelės be odos	211
Stirnienos kumpis	250
Elnienos kumpis	250
Marinuota Atlanto silkė	162
Sūdyta Atlanto silkė	341
Jūros lydeka	142
Karpis	218
Lašiša	266
Lydeka	203
Menkė	208
Plekšnė	198
Skumbrė	232
Tunas	200
Ungurys	223
Margasis upėtakis	239
Sviestas 82.5% rieb.	25
Alyvuogių aliejus	1
Kukurūzų aliejus	0
Rapsų aliejus	0
Saulėgrąžų aliejus	0
Sojų aliejus	0

Avižiniai dribsniai	388
Grikių kruopos	459
Kviečiai	323
Kviečių sėlenos	1168
Manų kruopos	77
Kvietiniai miltai 550	96
Kvietiniai miltai 812	175
Kvietiniai miltai 1050	187
Perlinės kruopos	243
Kvietiniai miltai 1600	308
Ryžiai nepoliruoti	250
Ryžiai poliruoti	135
Rugiai	340
Ruginiai miltai, sijoti	137
Sorų kruopos	240
Makaronai be kiaušinių	162
Džiūvėsiai	143
Pieniški riestainiai	158
Pieniški traškučiai	100
Batonas	85
Aukštaičių duona	108
Duona "Rugelis"	256
Kaimiška duona	204
Kauno duona	232
Sėlenų duona	462
Aguonos	909
Graikiški riešutai	420
Kokosų drožlės	211
Lazdynų riešutai	265
Lęšiai	371
Migdolai	471
Pistacijos	384
Pupelės	418
Saulėgražos	618

Sezamo sėklos	701
Sėmenys	722
Sojos	599
Žemės riešutai	358
Žali žirneliai	133
Džiovinti žirniai	343
Konservuoti žirneliai, be skys.	73
Agurkai	29
Baklažanai	44
Baravykai	142
Džiovinti baravykai	649
Briuselio kopūstai	119
Brokoliai	82
Bulvės	52
Burokėliai	42
Cukinijos	45
Česnakai	131
Gūžiniai kopūstai (raudonieji)	31
Gūžiniai kopūstai (baltieji)	42
Kaliaropės	81
Krapai	101
Krienai	78
Kukurūzai	108
Konservuoti kukurūzai, be skys.	23
Morkos	41
Paprikos (raudonos)	37
Petražolių lapai	99
Petražolių šaknys	79
Pievagrybiai	123
Pomidorai	28
Porai	54
Rabarbarai	35
Ridikai	29
Ridikėliai	32
Ropės	32
Rūgštynės	23

Salierų šaknys	59
Salotos	30
Svogūnai	38
Svogūnų laiškai	29
Šparaginės pupelės	41
Špinatai	30
Žiediniai kopūstai	55
Abrikosai	28
Džiovinti abrikosai	129
Agrastai	34
Ananasai	14
Apelsinai	25
Arbūzai	10
Avietės	45
Avokados	38
Baltieji serbentai	23
Bananai	32
Džiovinti bananai	74
Braškės	31
Bruknės	13
Citrinos	23
Džiovintos datulės	54
Džiovintos figos	101
Gervuogės	32
Greipfrutai	19
Juodieji serbentai	50
Kiviai	32
Kriaušės	17
Džiovintos kriaušės	80
Mandarinai	23
Mango	13
Mėlynės	13
Melionai	19
Obuoliai	13
Džiovinti obuoliai	49
Persikai	25
Raudonieji serbentai	30

Razinos	122
Slyvos	25
Džiovintos slyvos	92
Spanguolės	10
Trešnės	26
Vynuogės	29
Vyšnios	28
Cukrus	0
Medus	12
Arbata be cukraus	1
Ananasų sultys	7
Apelsinų sultys	14
Greipfurtų sultys	9
Morkų sultys	11
Obuolių sultys	6
Pomidorų sultys	18
Vynuogių sultys	25
Druska	0
Joduota druska	0
Krakmolas	7
Mėsos ir kaulų sultinys	13
Mielės	486
Vištienos sultinys	3
Želatina	0
Juodieji pipirai	203
Kmynai	568
Lauro lapai	110
Muskatai	210

### Kalio kiekis maisto produktuose

<b>Produktai (100g)</b>	<b>Kalio kiekis miligramais</b>
<b><u>Grūdai, duona:</u></b>	
<b>Avižiniai dribsniai</b>	<b>357</b>
<b>Grikių kruopos</b>	<b>443</b>
<b>Kviečiai</b>	<b>374</b>
<b>Kviečių gemalai</b>	<b>1020</b>
<b>Kviečių sėlenos</b>	<b>1281</b>
<b>Manų kruopos</b>	<b>91</b>

Perlinės kruopos	237
Poliruoti ryžiai	111
Nepoliruoti ryžiai	260
Batonas	92
<b>Duona „Rugelis“</b>	<b>329</b>
Kauno duona	271
<b>Rugiai</b>	<b>466</b>
Sorų kruopos	220
<b>Sėlenų duona</b>	<b>531</b>
<b>Aguonos</b>	<b>866</b>
<b><u>Daržovės:</u></b>	
<b>Žali žirneliai</b>	<b>338</b>
<b>Briuselio kopūstai</b>	<b>405</b>
<b>Brokoliai</b>	<b>464</b>
<b>Bulvės</b>	<b>452</b>
Burokėliai	197
Cukinijos	250
<b>Česnakai</b>	<b>436</b>
Gūžiniai kopūstai (baltieji)	271
<b>Kaliaropės</b>	<b>360</b>
<b>Krapai</b>	<b>990</b>
<b>Krienai</b>	<b>513</b>
Kukurūzai	299
Morkos	251
<b>Paprikos (raudonosios)</b>	<b>310</b>
<b>Petražolių lapai</b>	<b>868</b>
<b>Pievagrybiai</b>	<b>422</b>
Pomidorai	260
Porai	232
<b>Rabarbarai</b>	<b>319</b>
<b>Ridikai</b>	<b>350</b>
Ridikėliai	276
<b>Rūgštinės</b>	<b>333</b>
Agurkai	184
Baklažanai	235
Ropės	236
<b>Salierų šaknys</b>	<b>375</b>
Salotos	255
Svogūnlaiškiai	233
Šparaginės pupelės	248
<b>Špinatai</b>	<b>601</b>
Žiediniai kopūstai	328
<b><u>Vaisiai, uogos:</u></b>	
Abrikosai	268
Agrastai	196
Apelsinai	214
<b>Avokadas</b>	<b>503</b>
Baltieji serbentai	268
<b>Bananai</b>	<b>370</b>
<b>Juodieji serbentai</b>	<b>306</b>

Kiviai	290
Mandarinai	229
Melionai	289
Persikai	224
Raudonieji serbentai	225
Slyvos	225
Vynuogės	243
Vyšnios	217
Spanguolės	105
Trešnės	200
Obuoliai	135
Mėlynės	71
Mangai	190
Kriaušės	127
Greipfrutai	180
Citrinos	179
Braškės	153
Avietės	178
Arbūzai	95
Ananasai	190
<b><u>Džiovinti vaisiai, daržovės:</u></b>	
<b>Džiovinti žirniai</b>	<b>855</b>
<b>Džiovinti baravykai</b>	<b>2969</b>
<b>Džiovinti abrikosai</b>	<b>1666</b>
<b>Džiovinti bananai</b>	<b>1490</b>
<b>Džiovintos datulės</b>	<b>650</b>
<b>Džiovintos figos</b>	<b>798</b>
<b>Džiovintos kriaušės</b>	<b>530</b>
<b>Džiovinti obuoliai</b>	<b>600</b>
<b>Razinos</b>	<b>684</b>
<b>Džiovintos slyvos</b>	<b>822</b>
<b><u>Sultys:</u></b>	
Ananasų sultys	134
Apelsinų sultys	175
Greipfrutų sultys	102
Morkų sultys	99
Obuolių sultys	106
Pomidorų sultys	237
Vynuogių sultys	132
<b><u>Pienas ir jo produktai:</u></b>	
Pienas 2.5 % riebumo	140
Pienas 1 % riebumo	141
Motinos pienas	55
<b>Kondensuotas pienas</b>	<b>361</b>
Grietinė 30 %	101
Grietinė 25 %	108
Kefyras 2.5 % riebumo	140
Varškė 9 %	104
Liesa varškė	96
Sūris „Nemunas“	150

Sūris „Emmental“	95
Sūris „Parmesan“	107
<b><u>Mėsa, kiaušiniai:</u></b>	
<b>Jautienos filė, aukščiausia rūšis</b>	<b>438</b>
Jautienos nugarinė, I rūšis	227
Jautienos kumpis, I rūšis	233
Jautienos mentė	232
<b>Jautiena, II rūšis</b>	<b>329</b>
Jaučių kepenys	288
<b>Veršienos nugarinė</b>	<b>320</b>
<b>Veršių kepenys</b>	<b>327</b>
<b>Kiauliena, neriebi</b>	<b>323</b>
Kiaulienos mentė	165
Aviena	249
<b>Triušiena</b>	<b>376</b>
<b>Viščiukai</b>	<b>305</b>
<b>Viščių krūtinėlė be odos</b>	<b>328</b>
<b>Viščių šlaunelės</b>	<b>300</b>
<b>Viščių šlaunelės be odos</b>	<b>311</b>
Antiena	174
Žąsiena	299
Žąsų krūtinėlės	293
Kalakutiena	233
Kalakutų krūtinėlė be odos	220
Kalakutų šlaunelės	285
<b>Kalakutų šlaunelės be odos</b>	<b>375</b>
<b>Stirnienos kumpis</b>	<b>310</b>
<b>Elnienos kumpis</b>	<b>320</b>
<b>Kiaušiniai</b>	<b>143</b>
Kiaušinių baltymas	156
Kiaušinių trynys	125
<b><u>Žuvis:</u></b>	
Marinuota Atlanto silkė	106
Sūdyta Atlanto silkė	213
Jūrų lydeka	270
Karpis	245
<b>Lašiša</b>	<b>371</b>
<b>Lydeka</b>	<b>309</b>
<b>Menkė</b>	<b>329</b>
<b>Menkės filė</b>	<b>364</b>
<b>Otas</b>	<b>446</b>
<b>Plekšnė</b>	<b>311</b>
<b>Skumbrė</b>	<b>329</b>
Sterkas	260
<b>Tunas</b>	<b>356</b>
<b>Margasis upėtakis</b>	<b>526</b>
<b><u>Sėklos, riešutai:</u></b>	
<b>Anakardžių riešutai</b>	<b>553</b>
<b>Graikiniai riešutai</b>	<b>966</b>
<b>Lazdynų riešutai</b>	<b>578</b>



<b>Kokosai</b>	<b>489</b>
<b>Kokosų drožlės</b>	<b>729</b>
<b>Lęšiai</b>	<b>847</b>
<b>Migdolai</b>	<b>833</b>
<b>Pistacijos</b>	<b>785</b>
<b>Pupelės</b>	<b>1211</b>
<b>Saulėgražos</b>	<b>725</b>
<b>Sezamo sėklos</b>	<b>438</b>
<b>Sėmenys</b>	<b>762</b>
<b>Žemės riešutai</b>	<b>707</b>
<b><u>Kiti:</u></b>	
<b>Mielės</b>	<b>594</b>
<b>Juodieji pipirai</b>	<b>1161</b>
<b>Kmynai</b>	<b>1351</b>
<b>Muskatai</b>	<b>350</b>
<b>Džiovinti petražolių lapai</b>	<b>4880</b>

**Maisto produktų sudėties ir energijos duomenų bazė** (*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro*)

## SUMAŽINTO VARIO KIEKIO DIETA (Cu↓)

### APIBŪDINIMAS

Vilsono liga - paveldimas vario apykaitos sutrikimas, kuriam būdingas sutrikęs vario pernešimas ir kaupimas, dėl kurio atsiranda kepenų, inkstų, smegenų ir ragenos pažeidimai. Tinkamai gydant ligos progresavimas gali būti sustabdytas.

Sumažinto vario kiekio dieta – gydomoji specifinė dieta, skiriama esant vario apykaitos sutrikimams (Vilsono liga) (E83.0).

Patiekalai ruošiami parenkant maisto produktus, turinčius mažiau vario.

### INDIKACIJOS

Vario apykaitos sutrikimai (Vilsono liga) (E83.0).

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Druska 1–2 g.

Varis < 1,5 mg.

Energinė vertė 2100 kcal.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas: ≥ 4 per dieną.

### Dietos akcentai

Dietos pagrindą sudaro pagrindinė dieta, į kurios valgiaraščio sudarymą neįtraukiami maisto produktai turtingi variu.

Maistas gaminamas be druskos.

Rekomenduojama patiekalus virti, troškinti, atsisakyti keptų patiekalų.

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją Cu↓

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

### VENGTINI MAISTO PRODUKTAI

Rekomenduojama su vengtinų maisto produktų sąrašu supažindinti pacientą ir jo artimuosius.

- subproduktai (pvz. kepenėlės);
- moliuskai, vėžiagyviai;
- saldžiosios bulvės arba bulvės keptos su odele;
- džiovinti ankštiniai (išskyrus žirnius);
- viso grūdo duona;
- džiovinti vaisiai (datulės, razinos, slyvos);
- grybai;
- šokoladas;

- riešutai ir sėklos;
- laukinių gyvūnų mėsa;
- mineralinis vanduo;

## **SUMAŽINTO TIRAMINO KIEKIO DIETA (Tir↓)**

### **APIBŪDINIMAS**

Dietoje ribojamas maisto produktų, turtingų tiraminu bei kitais vazokonstrikiniais aminais, kiekis.

### **INDIKACIJOS**

Skiriama pacientams, kurie vartoja monoaminooksidazės inhibitorius

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Druska 4–5 g.

Energinė vertė 2100 kcal.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  per dieną

### **Dietos akcentai**

Dietos pagrindą sudaro pagrindinė dieta, pakeičiant valgiaraštyje maisto produktus turtingus tiraminu bei kitais vazokonstrikiniais aminais.

Daugelyje maisto produktų paprastai yra nedidelis tiramino ar kitų vazokonstrikcinių aminių kiekis. Tačiau iš raciono būtina išbraukti tik tuos produktus, kuriuose šių medžiagų kiekiai yra dideli. Tai rauginti, rūkyti, marinuoti, fermentuoti maisto produktai.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją Tir↓

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

PRODUKTAI	REKOMENDUOJAMI	RIBBOJAMI
<b>Daržovės</b>	Visos šaldytos, šviežios daržovės	Marinuotos, fermentuotos daržovės ar jų gaminiai, pupelės, avinžirniai.
<b>Mėsa, žuvis, kiaušiniai</b>	<b>Šviežia mėsa:</b> pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsei: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai. Tiekama liesa mėsa. Paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos. <b>Žuvis:</b> Pakaitomis tiekiami riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis. Jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekama malta. Kiaušiniai.	Galvijų, paukštienos kepenėlės, ikrai.
<b>Duona ir miltiniai gaminiai</b>	Švieži duonos kepiniai, grūdiniai produktai kurių gamyboje nenaudoti brandinti sūriai, vynas, alus. Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams. Tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.). Pirmenybė teikiama ruginei duonai (t. y. ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės duonoje sudaro rugiai). Apkepų, blynų, bandelių tešlai kvietinius miltus 550 C ar 550D rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis. Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.	Gaminiai turintys sudėtyje brandinto ar fermentuoto sūrio)
<b>Vaisiai</b>	Nėra apribojimų	Nėra apribojimų
<b>Pieno produktai</b>	Pienas, jogurtas, švieži sūriai (grūdėta varškė, rikota, mocarela), sūriai gaminti iš pasterizuoto pieno. Tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasterizuotas pienas. Rauginti pieno gaminiai (išskyrus varškę) tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti.	Brandinti, fermentuoti sūriai bei jų gaminiai (picos, duonos kepiniai), salotų užpilai.
<b>Sriubos</b>	Visos sriubos gamintos iš šviežių produktų	Sriubos gamintos naudojant sūrį
<b>Gėrimai</b>	Arbata, vanduo, pienas, sultys. Pirmenybė teikiama geriamajam vandeniui. Su patiekalais sultys ir saldinti gėrimai netiekiami.	Kofeino turintys gėrimai, vaisvandeniai

## SUMAŽINTO PURINŲ KIEKIO DIETA (Pur↓)

### APIBŪDINIMAS

Purinų daugiausia randama gyvūninės kilmės maisto produktuose. Dietos tikslas sumažinti šlėpimo rūgšties produkciją, taip gerinti podagros bei kitų purinų apykaitos sutrikimų eigą.

### INDIKACIJOS

Podagra (M10);  
Sutrikę purinų metabolizmas (E79).

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 15 % (78 g).  
Riebalai 30 % (70 g).  
Angliavandeniai 55 % (290 g).  
Druska 4–5 g.  
Energinė vertė 2100 kcal.  
Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).  
Valgymo režimas:  $\geq 4$  kartai per dieną.

### Dietos akcentai

Dietos pagrindą sudaro pagrindinė dieta, į kurios valgiaraščio sudarymą neįtraukiami maisto produktai turtingi puriniais.

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją Pur↓

### REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Maisto produktų grupė	Rekomenduojama	Vengtina
<b>Mėsa, paukštiena</b>	Triušiena, vištiena (ne viščiukai) – patiekalai verdami, troškinami  Mėsos patiekalai įtrauktini per savaitę	Jaunų gyvūnų mėsa, antiena, žąsiena, aviiena, kiauliena, veršiena, lašiniai, patiekalai iš riebaus faršo, subproduktai (kepenys, smegenys, širdys, inkstai ir kt.)  Laukinių žvėrių mėsa Kepti, riebus patiekalai, paniruoti (miltuose, džiūvėsiuose)
<b>Žuvis, jūros produktai.</b>	Lašiša, sterkas  Žuvies patiekalai įtrauktini į valgiaraštį ne dažniau kaip 1 dieną per savaitę	Silkė, menkė, ančiuviai, sardinės, skumbrys, upėtakis, smulkios žuvys

<b>Pienas ir jo produktai</b>	Įvairūs pieno produktai Kiaušiniai	-
<b>Kruopos, grūdai, miltai, makaronai</b>	Juoda duona vakarykščio kepimo (rekomenduojama bemielė duona, Riboti baltą duoną, bandeles. gali būti praturtinta selenomis, saulėgražomis, skaldytais grūdais), įv.košės (rekom. avižų dribsniai, kynva, griokiai, rudieji ryžiai), įv. makaronų patiekalai (makaronai kietagrūdžių kviečių arba grikių, arba speltos kviečių miltų)	Visi mieliniai kepiniai
<b>Daržovės</b>	Salierai, agurkai, salotu lapai, bulvės, burokėliai, baltagūžiai (fri, krocketai, bulviniai blynai). kopūstai, aguročiai, morkos, pastarnokai, cukinija, pomidorai	Bulvės paruoštos naudojant daug riebalų Daržovės, kurios gali būti įtrauktos į dietą saikingais kiekiais: Ankštinės daržovės, avokadas, žiediniai kopūstai, šparagai, špinatai, rūgštynės, rabarbarai, petražolės, tamsiai žalios spalvos daržovės (nepaminėtos prie rekomenduojamų)
<b>Vaisiai, uogos</b>	Slyvos, abrikosai, vynuogės, apelsinai, greipfrutai, mangai, vyšnios, arbūzai, bananai, obuoliai	Vaisiai ir uogos, kurie gali būti įtraukti į dietą saikingais kiekiais:
<b>Kita</b>	Prieskoninės žolelės	Agrastai, avietės, bruknės, serbentai, kriaušės, džiovinti vaisiai Mėšos, žuvies sultiniai Padažai su mėšos, žuvies sultiniu Grybai Mielės

## SUMAŽINTO SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ KIEKIO DIETA (Sk↓)

### APIBŪDINIMAS

Dietos tikslas sulėtinti žarnų turinio tranzitą, neskatinti dujų gamybos žarnyne. Dieta pagal savo sudėtį priskiriama padidinto baltymų kiekio, sumažinto laktozės kiekio, becukrei dietai. Iš dietos išbraukiami maisto produktai su kofeinu, saldikliais.

### INDIKACIJOS

Ūminis ir lėtinis kolitas (K51–K52);

Uždegiminės žarnų ligos (Krono liga (K50); opinis kolitas (K51);

Ūminis enteritas;

Plonosios žarnos hiperkinezija;

Divertikulitų paūmėjimas;

Recidyvuojantis infekcinis kolitas;

tulžies pūslės, tulžies lataukų ir kasos pažeidimai (K80–K87).

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria padidinto baltymų bei sumažinto riebalų kiekio dietą.

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 20 % (100 g).

Riebalai 25 % (55 g).

Angliavandeniai 55 % (275 g).

Skaidulinės medžiagos iki 20 g.

Druska 1–2 g.

Energinė vertė 2000 kcal.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,0 l per dieną).

Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

### Dietos akcentai

Patiekalai ruošiami iš maisto produktų, kurių sudėtyje mažai skaidulų (netiekiamos šviežios daržovės, švieži vaisiai, viso grūdo ar iš dalies viso grūdo produktai ir kt. žiūr. lentelę).

Patiekalai verdami, troškinami.

Paskyrus šią dietą būtinas reguliarus (rekomenduojama kartą per mėnesį) mitybos būklės vertinimas. Mitybos būklės vertinimo dažnis gali būti keičiamas pagal gydytojo dietologo nurodymus.

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją **Sk↓**

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Produktų grupė	Vengti	Rekomenduojama
<b>Kruopos, grūdai, miltai, makaronai</b>	Aukščiausios rūšies miltų gaminiai: balta duona, makaronai, kepiniai. Švieži mielinės tešlos kepiniai, riebus kepiniai.	Vakarykščio kepimo ruginė duona be priedų (be grūdų, sėlenų, sėklų)  Ryžių paplotėliai. Kruopos ir jų dribsniai: ryžiai, soros, griekiai Makaronai
<b>Mėsa, paukštiena</b>	Kepti, riebus patiekalai, paniruoti (miltuose, džiovėsiuose), lašiniai, patiekalai iš riebaus faršo.	Jautiena, triušiena, vištiena, kalakutiena.
<b>Žuvis, jūros produktai</b>	Paniruoti (džiovėsiuose) jūros gėrybių, žuvies patiekalai	Jūrinės žuvis (menkė, jūros lydeka, lašiša, otas, plekšnė, skumbė, silkė.) Gėlųjų vandenų žuvis (lydeka, upėtakis, lynas ir kt.)
<b>Kiaušiniai</b>	Skystai virtas kiaušiniai. Labai kietai virtas kiaušinis	Omletas
<b>Pienas ir jo produktai</b>	Pienas ir kiti pieno produktai su didesniu laktozės kiekiu.	Belaktoziai pieno produktai Varškė patiekaluose (varškės apkepas su ryžiais, virti varškėčiai (miltai – ne kvietiniai, gali būti grikių miltai))
<b>Daržovės</b>	Bulvės su odele arba bulvių odelės Daržovės su sėklomis Kukurūzai ir kukurūzų produktai Žalios daržovės, burokėliai, brokoliai, Briuselio kopūstai, baltagūžiai kopūstai, rauginti kopūstai, kalafijorai, lima pupelės, grybai, okra, svogūnai	Daržovės virtos, garintos, troškintos: Morkos, salierai, artišokai, paprika, baklažanas, pastarnokai, moliūgai, saldžiosios bulvės, pomidorai, cukinijos, ropės
<b>Vaisiai</b>	Šviežūs ir konservuoti vaisiai ir uogos	Bananai, keptas/virtas obuolys.
<b>Saldumynai ir saldikliai</b>	Medus, kukurūzų sirupas, saldikliai – fruktozė, sorbitolis, manitolis, ksilitolis.	-
<b>Gėrimai</b>	Gėrimai su saldikliais, cukrumi, kofeinu, angliarūgšte	Vanduo, žolelių arbata
<b>Riebalai</b>	Taukai, lajus, margarinas. Kaitintas aliejus	Aliejus (ypač tyras alyvuogių aliejus, saulėgrąžų, linų sėmenų, rapsų). Sviestas
<b>Kiti</b>	Inulinas, cikorijos, kiaulpienės, mėta, cinamonas	Bazilikai, čili, kalendra, imbieras mairūnas, raudonėlis, čiobreliai, rozmarinai, petražolės.



## Skaidulinių medžiagų kiekis maisto produktuose

Dietoje skaidulų kiekis turi būti iki 20 g.

Produktai (100g)	Skaidulų kiekis gramais
<b><u>Grūdai, duona:</u></b>	
Avižiniai dribsniai	9
Grikių kruopos	5,9
Kviečiai	9,9
<b>Kviečių gemalai</b>	<b>14</b>
<b>Kviečių sėlenos</b>	<b>44,9</b>
Manų kruopos	2,4
Perlinės kruopos	7,2
Poliruoti ryžiai	2,2
Nepoliruoti ryžiai	8,7
Batonas	2,2
<b>Duona „Rugelis“</b>	<b>10</b>
Kauno duona	9,1
Palangos duona	4,9
<b>Rugiai</b>	<b>13,2</b>
Sorų kruopos	3,2
Sėlenų duona	<b>15,5</b>
Aguonos	<b>20,5</b>
<b><u>Vaisiai, uogos:</u></b>	
Abrikosai	1,9
Agrastai	3
Konservuotos juodosios alyvuogės	2,4
Konservuotos žaliosios alyvuogės	2,4
Apelsinai	2,2
Avokadai	3,3
Baltieji serbentai	6,1
Bananai	2,1
Juodieji serbentai	6,8
Kiviai	3
Mandarinai	1,9
Melionai	1
Persikai	2,3
Raudonieji serbentai	5,4
Slyvos	2,2
Vynuogės	2,1
Vyšnios	2,4
Spanguolės	1,7
Trešnės	2
Persikai	2,3
Obuoliai	1,9
Mėlynės	3,2
Mangai	1,7
Kriaušės	2,4
Greipfrutai	2
Citrinos	3,6

Braškės	1,8
Avietės	6,4
Arbūzai	0,7
Apelsinai	2,2
Ananasai	1,3
<b><u>Džiovinti vaisiai, daržovės:</u></b>	
<b>Džiovinti žirniai</b>	<b>11,6</b>
<b>Džiovinti baravykai</b>	<b>15</b>
<b>Džiovinti abrikosai</b>	<b>14</b>
Džiovinti bananai	8
Džiovintos datulės	8,7
<b>Džiovintos figos</b>	<b>18,5</b>
Džiovintos kriaušės	6
<b>Džiovinti obuoliai</b>	<b>10,3</b>
Razinos	9,7
Džiovintos slyvos	9,4
<b><u>Sultys:</u></b>	
Ananasų sultys	0,1
Apelsinų sultys	0,1
Greipfrutų sultys	0,1
Morkų sultys	1,3
Obuolių sultys	0
Pomidorų sultys	0,4
Vynuogių sultys	0,5
Graikiniai riešutai	5,9
Lazdynų riešutai	8,9
Kokosai	9
<b>Kokosų drožlės</b>	<b>21,1</b>
Lęšiai	8,9
<b>Migdolai</b>	<b>12,9</b>
Pistacijos	6,1
<b>Pupelės</b>	<b>15</b>
Saulėgražos	2,7
Sezamo sėklos	7,9
<b>Sėmenys</b>	<b>24,4</b>
Žemės riešutai	7,3
<b><u>Kiti:</u></b>	
Mielės	6,9
Pomidorų pasta	2,6
<b>Juodieji pipirai</b>	<b>13,9</b>
<b>Kmynai</b>	<b>38</b>
<b>Kvapnieji mairūnai</b>	<b>18,1</b>
<b>Muskatai</b>	<b>15,8</b>
<b>Džiovinti petražolių lapai</b>	<b>44,7</b>

\*<http://foodbase.azurewebsites.net/>

## SUMAŽINTO LAKTOZĖS KIEKIO DIETA (Lac↓)

### APIBŪDINIMAS

Laktozės sumažinto kiekio dieta yra skirta žmonėms netoleruojantiems laktozės, dėl nepakankamo šio disacharidą skaidančio fermento laktazės gamybos plonojoje žarnoje. Dietoje ribojami pieno produktai.

### INDIKACIJOS

Laktozės netoleravimas (E73);

Uždegiminės žarnų ligos (Krono liga (K50); opinis kolitas (K51) ir kt.).

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria sumažinto laktozės kiekio dietą.

### DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Druska 4–5 g.

Energinė vertė 2100 kcal.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  kartai per dieną.

### Dietos akcentai

Pagrindiniu laktozės netoleravimo gydymo būdu yra pašalinimas iš maitinimosi raciono laktozės turinčius maisto produktus. Tyrimų duomenimis, netoleruojantis laktozės žmogus gali suvartoti iki 5g laktozės nebijodamas nepageidaujimų laktazės stokos pasireiškimo simptomų.

Kadangi šioje dietoje ribojami pieno produktai, rengiant dietos valgiaraštį būtina kitų produktų pagalba siekti pakankamo kalcio, fosforo kiekio dietoje

### Kaip užsakyti dietą?

Dietą užsakoma žymint ją Lac↓

### REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

Rengiant Sumažinto laktozės kiekio dietą neįtraukiami pienas ir ne fermentuoti pieno produktai. Fermentuoti pieno produktai gali būti sumažinto laktozės kiekio dietoje.

## **BELAKTOZĖ DIETA (Lac (-))**

### **APIBŪDINIMAS**

Belaktozė dieta skirta žmonėms netoleruojantiems laktozės, dėl nepakankamo šį disacharidą skaidančio fermento laktazės gamybos plonojoje žarnoje.

Dietoje nėra pieno ir kitų pieno produktų, bei maisto produktų, kurių sudėtyje gali būti laktozės.

### **INDIKACIJOS**

Laktozės netoleravimas (E73);

Uždegiminės žarnų ligos (Krono liga (K50); opinis kolitas (K51) ir kt.).

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria sumažinto laktozės kiekio dietą.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Druska 4–5 g.

Energinė vertė 2100 kcal.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Pagrindiniu laktozės netoleravimo gydymo būdu yra pašalinimas iš maitinimosi raciono laktozės turinčius maisto produktus. Tyrimų duomenimis, netoleruojantis laktozės žmogus gali suvartoti iki 5g laktozės nebijodamas nepageidaujamų laktazės stokos pasireiškimo simptomų. Jei simptomus sukelia ir nedidelis laktozės kiekis dietoje, skirtina belaktozė dieta. Kadangi šioje dietoje ribojami pieno produktai, rengiant dietos valgiaraštį būtina kitų produktų pagalba siekti pakankamo kalcio, fosforo kiekio dietoje

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją Lac (-)

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

**Rengiant Belaktozė dietą neįtraukiamas pienas ir visi pieno produktai, bei maistro produktai, kurių sudėtyje gali būti laktozės.**

#### **Produktai, kuriuose nėra laktozės:**

- Daržovės
- Vaisiai
- Kruopos
- Mėsa, žuvis, kiaušiniai

- Gėrimai:
  - Migdolų pienas
  - Rudojų ryžių pienas
  - Kokoso pienas
  - Avižų pienas
  - Sojos pienas
- Sojos produktai: pvz. Tofu sūris
- Produktai ženklinami, kaip tinkantys veganiškai dietai
- Produktai ženklinami, kaip „be laktozės“.

**Belaktozėje dietoje negali būti produktų su šiais ingredientais:**

- Kazeinas
- Kazeinatai
- Laktozė
- Natrio kazeinatai
- Hidrolizuotas kazeinas
- Pieno milteliai
- Pieno sausosios medžiagos
- Pieno cukraus sausosios medžiagos

## **Begliutenė dieta (GL(-))**

### **Begliutenė dieta (KDGL(-)/V1-V4GL(-))**

#### **APIBŪDINIMAS**

Patiekalai ruošiami naudojant maisto produktus, kuriuose nėra glitimo (gliuteno).

#### **INDIKACIJOS**

Celiakinė liga (K90.0);

pūslelinis dermatitas (L23, L27)

Bei kiti sveikatos sutrikimai, kuomet gydytojas dietologas paskiria sumažinto laktozės kiekio dietą.

#### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (78 g).

Riebalai 30 % (70 g).

Angliavandeniai 55 % (290 g).

Druska 4–5 g.

Energinė vertė 2100 kcal.

Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).

Valgymo režimas:  $\geq 4$  kartai per dieną.

#### **Nepilnamečių pacientų begliutenės dietos maistinė ir energinė vertė**

Dietos maistingumas atitinka nurodytą KD ar V1–V4 dietų maistingumą, atsižvelgiama į paciento amžių.

#### **Dietos akcentai**

Dietos pagrindą sudaro pagrindinė dieta, į kurios valgiaraščio sudarymą neįtraukiami maisto produktai tuintys glitimo (gliuteno).

Begliutenė dieta priskiriama sumažinto laktozės kiekio dietoms.

Įtraukti leistinių produktų su didesniu vitamino B1, magnio ir cinko kiekiais.

Paskyrus šią dietą būtinas reguliarius (rekomenduojama kartą per mėnesį) mitybos būklės vertinimas. Mitybos būklės vertinimo dažnis gali būti keičiamas pagal gydytojo dietologo nurodymus.

#### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją Gl (-)

Nepilnamečių pacientų dieta užsakoma žymint ją:

KDGL(-)

V1GL(-)

V2GL(-)

V3GL(-)

V4GL(-)

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

<b>Maisto produktai</b>	<b>Leistini</b>	<b>Vengtini</b>
Duona, kruopos, miltai	Duona ir pyragai be gliuteno. Kukurūzai, jū miltų gaminiai, dribsniai, griekiai, ryžiai ir jū miltų gaminiai, sorų, sago, sorgo kruopos, kynva, amarantas, tapioka, ankštinių kultūrų miltai (pupų, pupelių, žirnių, lęšių), bulvių miltai, makaronai, linų sėmenys, sezamų sėklos.	Kviečių, rugių, kvietrugių, miežių ir avižų kruopos, dribsniai ir miltai, manų kruopos, kviečių sėlenos, kviečių gemalai, pūsti kviečiai ir avižos, kuskusas, spelta; gliuteno turintys produktai: duona (traški ir plokščia), sausainiai, makaronai, džiūvėsiai.
Mėsa, žuvis, kiaušiniai	Neriebi, nesmulkinta, gryna mėsa (kiauliena, vištiena, jautiena) ir žuvis. Į ruošiamą mėsos ar žuvies faršą galima dėti ryžių, kukurūzų miltų ar trintų daržovių. Kiaušinių patiekalai be gliuteno.	Džiūvėsėliuose ar miltuose apkepta įvairi mėsa ar žuvis. Mėsos ar žuvies gaminiai (vyniotiniai, dešros, pašetai, konservai) su kurių sudėtyje gali būti glitimo.
Pienas ir jo produktai	Pieno produktai su mažu laktozės kiekiu	Pienas ir kiti pieno produktai turintys daug laktozės
<i>Vaisiai ir daržovės</i>	Švieži, šaldyti, konservuoti vaisiai ir vaisių sultys. Šviežios, šaldytos, džiovintos ir konservuotos daržovės.	Bulvių krocketai, ypač paniruoti. Patiekalai, kuriuose naudojami produktai su glitimu
Gėrimai	Vanduo, arbatžolių arbata, žolelių arbata	Gėrimai, kurių sudėtyje gali būti glitimo, gėrimai su dideliu kofeno kiekiu, gėrimai su angliarūgšte
<b>Riebalai</b>	Sviestas, margarinas, aliejus (ypač tyras alyvuogių aliejus, saulėgrąžų, rapsų).	Kieti taukai

**ANTIALERGINĖ DIETA (AA)**  
**ANTIALERGINĖ DIETA (KDAA/V1-V4AA)**

**APIBŪDINIMAS**

Antialerginė dieta priskiriama individualių dietų grupei. Valgiaraštis ruošiamas kiekvienam pacientui individualiai.

**INDIKACIJOS**

Dilgėlinė (L50);  
 astminė būklė (J46);  
 alerginis dermatitas (L23–L25, L27);  
 Kvinkės edema (R60).  
 kita patologija, sukelti alergines reakcijas

**DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (78 g).  
 Riebalai 30 % (70 g).  
 Angliavandeniai 55 % (290 g).  
 Druska 4–5 g.  
 Energinė vertė 2100 kcal.  
 Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).  
 Valgymo režimas:  $\geq 4$  per

**Nepilnamečių pacientų antialerginės dietos maistinė ir energinė vertė**

Dietos maistingumas atitinka nurodytą KD ar V1–V4 dietų maistingumą, atsižvelgiama į paciento amžių.

**Dietos akcentai**

Dieta nevisavertė, skiriama tik keletą dienų. Dietoje individualiai eliminuojami alergiją sukeltys maisto produktai.  
 Paskyrus šią dietą, būtinas reguliarus (kas mėnesį) arba gydytojo dietologo rekomenduotas mitybos būklės vertinimas.

**Kaip užsakyti dietą?**

Dieta užsakoma žymint ją AA  
 Nepilnamečių pacientų dieta užsakoma žymint ją:  
 KDAA  
 V1AA  
 V2AA  
 V3AA  
 V4AA



## **PADIDINTO SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ KIEKIO DIETA (Sk↑)**

### **APIBŪDINIMAS**

Padidinto skaidulinių medžiagų kiekio dietos tikslas pagreitinti žarnų peristaltiką, sumažinti spaudimą storojoje žarnoje, padidinti išmatų masę.

### **INDIKACIJOS**

Vidurių užkietėjimas (K59.0);  
 Žarnų divertikuliozė (K57);  
 Plonosios žarnos hipokinezija (K59);  
 Hemorojus (I84);  
 Storosios žarnos (gaubtinės žarnos) piktybiniai navikai (C18);  
 Hiperholesterolemija (E78.0, E78.9);  
 Nutukimas (E65–E66);  
 Bipolinis afektinis sutrikimas (F31); depresijos epizodas (F32),  
 Pasikartojantis depresijos epizodas (F33);  
 Nuolatiniai nuotaikos sutrikimai (F34), fobiniai nerimo sutrikimai, kiti nerimo sutrikimai (F41);  
 Obsesinis kompulsinis sutrikimas (F42); reakcijos į didelį stresą ir adaptaciniai sutrikimai (F43); disociaciniai ir konversiniai sutrikimai (F44); somatoforminiai sutrikimai (F45);  
 Kiti neuroziniai sutrikimai (F48).

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (78 g).  
 Riebalai 30 % (70 g).  
 Angliavandeniai 55 % (290 g).  
 Skaidulinės medžiagos 30–40 g.  
 Druska 4–5 g.  
 Energinė vertė 2100 kcal.  
 Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).  
 Valgymo režimas: ≥ 4-kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Dietos pagrindą sudaro pagrindinė dieta, į kurios valgiaraščio sudarymą neįtraukiami maisto produktai tuintys gliutimo (gliuteno).

Patiekalai ruošiami parenkant maisto produktus, kurių sudėtyje daugiau skaidulinių medžiagų, ypatingai netirpių skaidulų.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją Sk↑

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Rekomenduojama patiekalus praturtinti kviečių, avižų sėlenomis, sėklomis.

Žiūr. Skaidulinių medžiagų kiekio lentelę Sumažinto skaidulų kiekio dietos apraše.

## **PADIDINTO KALIO KIEKIO DIETA (K↑)**

### **APIBŪDINIMAS**

Padidinto kalio kiekio dietos tikslas, koreguoti nustatytą hipokalemiją.

### **INDIKACIJOS**

Hipokalemija (E87.6);  
Širdies ritmo sutrikimai (R00);  
Vėmimas (R11);  
Viduriavimas (A09, K59,1).

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (78 g).  
Riebalai 30 % (70 g).  
Angliavandeniai 55 % (290 g).  
Kalis  $\geq 2500$  mg.  
Druska 4–5 g.  
Energinė vertė 2100 kcal.  
Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,1 l per dieną).  
Valgymo režimas:  $\geq 4$  kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Dietos pagrindą sudaro pagrindinė dieta, į kurios valgiaraščio sudarymą įtraukiami maisto produktai turintys daugiau kalio.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją **K↑**

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

**Žiūr.** Sumažinto kalio ir fosforo kiekio dietos (K↓P↓) apraše pateiktą kalio kiekių maisto produktuose, lentelę

## **NEUTROPENINĖ DIETA (NT)**

### **APIBŪDINIMAS**

Neutropeninė dieta – mitybos būdas skirtas pacientams turintiems nusilpusį imunitetą dėl vėžinių susirgimų, dėl taikomos chemoterapijos ar gydomiems imunosupresiją skatinančiais vaistais. Termiškai apdorojant patiekalus siekiama maksimaliai sumažinti infekcijos riziką.

### **Suaugusiems pacientams INDIKACIJOS**

Leukemija (C91–C93, C95);  
 Kiti navikai;  
 Po kaulų čiulpų transplantacijos;  
 Persodinta širdis (Z94.1);  
 Persodintas plautis (Z94.2);  
 Po kitų organų (kepenų, inkstų) transplantacijos;  
 Pacientams, gydomiems chemoterapija ir (ar) spinduline terapija.  
 Pacientai, kurie vartoja klozapiną

### **Nepilnamečiams pacientams INDIKACIJOS**

Pacientams, gydomiems chemoterapija ir (ar) spinduline terapija, po ar be kaulų čiulpų transplantacijos.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 20 % (100 g).  
 Riebalai 25 % (55 g).  
 Angliavandeniai 55 % (275 g).  
 Druska 1–2 g.  
 Energinė vertė 2000 kcal.  
 Skysčiai 1 ml/1 kcal (2,0 l per dieną).  
 Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

### **Nepilnamečių pacientų neutropeninės dietos maistinė ir energinė vertė**

Dietos maistingumas atitinka nurodytą KD ar V1–V4 dietų maistingumą, atsižvelgiama į paciento amžių.

### **Dietos akcentai**

Neutropeninė dieta eliminuoja iš raciono termiškai neapdorotus maisto produktus: šviežius vaisius ar daržoves, šviežią, nepasterizuotą pieną ir jo gaminius, termiškai neapdorotus gyvūninės kilmės maisto produktus.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją NT  
 Nepilnamečių pacientų dieta užsakoma žymint ją:  
 KD(NT)

V1(NT)  
V2(NT)  
V3(NT)  
V4(NT)

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

### Bendros rekomendacijos

- Vengti šviežių daržovių ar vaisių, pieno produktų iš šviežio pieno.
- Vengti neapdorotos mėsos, sūdytų mėsos ar žuvies gaminių, kiaušinių (išskyrus pilnai išvirusių).
- Vengti nepasterizuoto medaus, vaisių glotnučių, sulčių gaminamų iš šviežių/šaldytų vaisių.
- Vengti pakartotinai kaitinto maisto.

PRODUKTAI	REKOMENDUOJAMI
<p><b>Mėsa, žuvis, kiaušiniai</b></p> <p><b>Patiekalai tik termiškai apdorojant produktus</b></p>	<p><b>Mėsa</b> : pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėesai: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai. Tiekama liesa mėsa. Paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos. <b>Žuvis</b>: tinka jūrinės ir gėlavandenės žuvis. Jei yra rizika, kad patiekale liks smulkių ašakų, žuvis patiekama malta. Pilnai iškepti/virti kiaušiniai.</p>
<p><b>Duona ir miltiniai gaminiai</b></p>	<p>Švieži duonos kepiniai, grūdiniai produktai, krekeriai, trapučiai, ryžiai, makaronai ir kitos kruopos. Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams. Tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.). Pirmenybė teikiama ruginei duonai (t. y. ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės duonoje sudaro rugiai). Apkepų, blynų, bandelių tešlai kvietinius miltus 550 C ar 550D rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis. Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.</p>
<p><b>Vaisiai ir daržovės</b></p> <p><b>Patiekami tik termiškai apdoroti</b></p>	<p>Prieš gaminimą, kruopščiai nuplauti vaisiai bei daržovės. Pasterizuoti vaisių glotnučiai ar sultys. Džiovinti prieskoniai, kruopščiai nuplautos šviežios prieskoninės žolelės.</p>
<p><b>Pieno produktai</b></p>	<p>Pasterizuotas pienas ir jo gaminiai: jogurtai, sūriai, grietinės, minkšti sūriai su ženkliniu (pagaminta iš pasterizuoto pieno), pieno gėrimai. Tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasterizuotas pienas.</p>
<p><b>Gėrimai</b></p>	<p>Arbata, vanduo, pasterizuotos sultys</p>

## **SKYSTO MAISTO DIETA (Sm)**

### **APIBŪDINIMAS**

Skysto maisto dieta – maitinimosi būdas, kurį sudaro visiškai rezorbuojami skysčiai, neturintys nevirškinamų maisto junginių (kefyras, jogurto gėrimas, sultys be minkštimo, arbata, skaidrus sultinys, daržovių, kruopų nuoviras).

### **INDIKACIJOS**

Kramtymo ir rijimo sutrikimai;  
Kitos būklės, kai netinka kietos konsistencijos maistas;  
Perėjimas nuo parenterinio prie įprastinio maitinimo

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15–20 g.  
Riebalai 15–20 g.  
Angliavandeniai 200–250 g. Energinė vertė 1000–1010 kcal.  
Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

### **Nepilnamečių pacientų skysto maisto dietos maistinė ir energinė vertė**

V1(Sm)15–17 m.:  
Baltymai 15 % (38 g).  
Riebalai 30 % (33 g).  
Angliavandeniai 55 % (138 g).  
Energinė vertė 1000 kcal.

V2(Sm)11–14 m.:  
Baltymai 15 % (30 g).  
Riebalai 30 % (27 g).  
Angliavandeniai 55 % (110 g).  
Energinė vertė 800 kcal.

V3(Sm)4–10 m.:  
Baltymai 15 % (21 g).  
Riebalai 30 % (19 g).  
Angliavandeniai 55 % (77 g).  
Energinė vertė 560 kcal.

V4(Sm)1–3 m.:  
Baltymai 15 % (15 g).  
Riebalai 30 % (13 g).  
Angliavandeniai 55 % (55 g).  
Energinė vertė 400 kcal.

1–17 m. valgymo režimas: 6 kartai per dieną

### **Dietos akcentai**

Skysto maisto dieta, tai nevisavertis maitinimosi būdas, todėl gali būti skiriama ne ilgiau nei 1-3 dienas. Dažniausios dietos paskyrimo priežastys tai: disfagija sukelta ligų ar po atliktų operacijų veido srityje. Taip pat šią dietą skiriama pereinant nuo parenterinio maitinimosi būdo į enterinį ar maitinimą per os.

Kadangi didesnę dalį skystos dietos gali sudaryti laktozės turintys pieno produktai, privaloma atsižvelgti į paciento laktozės toleravimą prieš ją skiriant.

Ši dieta skirta pacientams trumpuoju laikotarpiu, užtikrinant organizmui pagrindinį energijos šaltinį: angliavandenius. Esant poreikiui dietos pratęsimui ilgiau nei 3 dienas, būtinas papildomas maistinių medžiagų tiekimas. Esant galimybei, vietoj skysto maisto dietos skirti papildomo maitinimo gėrimus.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją Sm

Nepilnamečių pacientų dieta užsakoma žymint ją:

KD(Sm)

V1(Sm)

V2(Sm)

V3(Sm)

V4(Sm)

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

<b>REKOMEDNUOJAMI PRODUKTAI</b>	<b>NEREKOMENDUOJAMI PRODUKTAI</b>
Negazuoti gėrimai be kofeino, arbatos, vanduo. Jogurtai, kefyras, pienas Skystos, trintos be gumulėlių sriubos, kruopų nuovirai Sultys be minkštimo Papildomo maitinimo gėrimai	Visi kietos konsistencijos produktai

## **PUSIAU TIRŠTO TRINTO MAISTO DIETA (Ptm)**

### **APIBŪDINIMAS**

Dieta sudaro pusiau tirštas (grietinėlės konsistencijos) maistas.

### **INDIKACIJOS**

Stemplės susiaurėjimas (K22.2);

Burnos ertmės, ryklės ligos (C06, C10, C11, C13, C14, D00, D10, D37, J39.1, J39.2, K09, K13, T28.0, T28.5);

Pilorostenozė (K31.8);

Kramtymo ir rijimo sutrikimai;

Kitos būklės, kai netinka kietos konsistencijos maistas;

Burnos ertmės, ryklės operacijos;

Žandikaulio fiksacija;

Opaligės komplikacijos;

Nustojus kraujuoti skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opai;

Gresiantis opos prakiurimas.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (60 g).

Riebalai 28 % (50 g).

Angliavandeniai 57 % (230 g).

Energinė vertė 1600 kcal.

Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Patiekalai verdami vandenyje, garuose, ruošiami konvekciniuose krosnyse. Patiekalai pertrinami trintuvuose, reikiama konsistencija pasiekama prie 200 g sausos masės pridodant 200 ml skysčio.

Dieta nevisavertė maisto įvairovės ir maistinių medžiagų atžvilgiu. Skiriant ilgiau nei tris dienas papildomai skirtini enterinio maitinimo mišiniai

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dieta užsakoma žymint ją PTM

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Maisto produktų parinkimas atitinka P1 dietos reikalavimus.

## **TIRŠTO TRINTO MAISTO DIETA (Tm)**

### **APIBŪDINIMAS**

Patiekalai pertrinti, malti, tirštos konsistencijos.

### **INDIKACIJOS**

Kramtymo sutrikimai ir kitos būklės, kai netinka kietos konsistencijos maistas.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Maistinė ir energinė vertė turi atitikti dietos, kuri patiekama maltos tirštos konsistencijos maistinę ir energinę vertę

### **Dietos akcentai**

Visos dietos, išskyrus S, PTM, Pa, Pb, gali būti modifikuotos į Tm dietą

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją TM ir nurodant kuri dieta turi būti patiekama šios konsistencijos. Pvz: TM CD. Jei užsakant dietą yra tik TM simbolis, suprantama, kad atitinkamos konsistencijos turi būti patiekiam P1 dieta.

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

Maisto produktų parinkimas atitinka dietos, kurios konsistencija modifikuojama į Tiršto trinto maisto dietą, reikalavimams.



## **POOPERACINĖ DIETA (Pa)**

### **APIBŪDINIMAS**

Dieta sudaro visiškai rezorbuojami skysčiai, neturintys nesuvirškinamų maisto junginių, be laktozės.

### **INDIKACIJOS**

Po skrandžio, žarnyno, ginekologinių operacijų.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 5 % (8–10 g).

Riebalai 20 % (15–18 g).

Angliavandeniai 75 % (130–150 g).

Energinė vertė 700–800 kcal.

Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

### **Dietos akcentai**

Pooperacinė dieta Pa - nevisavertis maitinimosi būdas, todėl gali būti skiriama ne ilgiau nei 1-3 dienas. Dieta skiriama po didelės apimties skrandžio, žarnyno, ginekologinių operacijų. Taip pat šią dietą skiriama pereinant nuo parenterinio maitinimosi būdo į enterinį ar maitinimą per os.

Dietoje nėra maisto produktų turinčių laktozės, skatinačių dujų gamybą žarnyne.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dieta užsakoma žymint ją **Pa**

### **REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS**

<b>REKOMEDNUOJAMI PRODUKTAI</b>	<b>NEREKOMENDUOJAMI PRODUKTAI</b>
Vanduo Silpni nuriebinti mėsos sultiniai nestiprios arbatžolių arbatos nestiprios žolelių arbatos	Visi kietos konsistencijos produktai Skystos konsistencijos produktai su laktoze, bei skatinantys dujų gamybą žarnyne

## **NEPILNAMEČIŲ PACIENTŲ TRINTO MAISTO DIETA (V1-V4Tm)**

### **APIBŪDINIMAS**

Dietą sudaro pusiau skystas (grietinėlės konsistencijos) maistas ar tirštas trintas maistas.

.

### **INDIKACIJOS**

Sutrikęs kramtymas, rijimas, kitos būklės, kai netinka kietos konsistencijos maistas.  
Pereinant nuo enterinio ar parenterinio maitinimo prie V1–V4.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Dietos maistingumas atitinka nurodytą KD ar V1–V4 dietų maistingumą, atsižvelgiama į paciento amžių.

### **Dietos akcentai**

Visi patiekalai pertrinti 3 kartus, daržovės virtos, troškintos.

### **Kaip užsakyti dietą?**

V1Tm

V2Tm

V3Tm

V4Tm

**POOPERACINĖ DIETA (Pb)**  
**POOPERACINĖ DIETA (V1-V4Pb)**

**APIBŪDINIMAS**

Dieta nevisavertė. Dietą sudaro pusiau tirštas (grietinėlės konsistencijos) maistas. Patiekalai ruošiami be pieno ir pieno produktų, šviežių daržovių, šviežių vaisių.

**INDIKACIJOS**

Po skrandžio, žarnyno, ginekologinių operacijų.

**DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Baltymai 15 % (60 g).  
 Riebalai 28 % (50 g).  
 Angliavandeniai 57 % (230 g).  
 Energinė vertė 1600 kcal.  
 Valgymo režimas: 5–6 kartai per dieną.

**Nepilnamečių pacientų pooperacinės dietos maistinė ir energinė vertė**

V1Pb15–17 m.:  
 Baltymai 15 % (65 g).  
 Riebalai 30 % (56 g).  
 Angliavandeniai 55 % (234 g).  
 Energinė vertė 1700 kcal.

V2Pb11–14 m.:  
 Baltymai 15 % (56 g).  
 Riebalai 30 % (50 g).  
 Angliavandeniai 55 % (206 g).  
 Energinė vertė 1500 kcal.

V3Pb4–10 m.:  
 Baltymai 15 % (38 g).  
 Riebalai 30 % (33 g).  
 Angliavandeniai 55 % (138 g).  
 Energinė vertė 1000 kcal.

V4Pb1–3 m.:  
 Baltymai 15 % (27 g).  
 Riebalai 30 % (23 g).  
 Angliavandeniai 55 % (96 g).  
 Energinė vertė 700 kcal.

1–17 m. valgymo režimas: 6 kartai per dieną.

## Dietos akcentai

Patiekalai verdami vandenyje, garuose, ruošiami konvekciniuose krosnyse. Patiekalai pertrinami trintuvuose, reikiama konsistencija pasiekama prie 200 g sausos masės pridėdant 200 ml skysčio.

Dieta nevisavertė maisto įvairovės ir maistinių medžiagų atžvilgiu. Skiriant ilgiau nei tris dienas papildomai skirtingi enterinio maitinimo mišiniai

## Kaip užsakyti dietą?

Dieta užsakoma žymint ją Pb

Nepilnamečių pacientų dieta užsakoma žymint ją:

V1Pb

V2Pb

V3Pb

V4Pb

## REKOMENDUOJAMAS MAISTO PRODUKTŲ PARINKIMAS

### Visas maistas sutrinamas iki košės konsistencijos

Produktų grupė	Rekomenduojama	Vengti
<b>Kruopos, makaronai</b>	Ryžiai, avižų dribsniai, grikiai.	Perlinės, manų, miežinės, kvietinės, riebios košės.
<b>Mėsa, žuvis</b>	Vištiena, kalakutiena (paukštiena be odėlės), triušiena, jautiena, liesų rūšių žuvis (menkė, jūros lydeka, sterkas, lydeka, ešeris ir kt.). Mėsą ir žuvį virti vandenyje arba garuose, troškinti folijoje.	Kepta riebi mėsa. Virtos, dešros, subproduktai (smegenys, kepenys, širdis, liežuvis)
<b>Daržovės</b>	Pekino, žiediniai, Briuselio kopūstai, brokoliai, morkos, bulvės, svogūnai, česnaikai, salotų lapai, agurkai, cukinijos. Visos daržovės be odelių, be sėklų ir gabaliukų, virtos, torškintos ir sutrintos iki košės konsistencijos.	Ankštinės, ropės, ridikai, raugintos daržovės, marinuotos daržovės, baltagūžiai, raudongūžiai kopūstai, salierai, špinatai, burokėliai, baklažanai, petražolės, paprika, garstyčios, šviežios bulvės
<b>Vaisiai</b>	Kepto obuolio minkštumas, gerai sutrintas bananas	Kriaušės, džiovinti vaisiai, ananasas, vaisiai ir uogos su "kauliukais" (pvz. avietės), serbentai, mėlynės, agrastai, slyvos, vynuogės, žemuogės, mandarinai
<b>Pieno produktai</b>	Varškė patiekaluose	Pienas ir pieno produktai, išskyrus varškę patiekaluose
<b>Riebalai</b>	Sviestas, aliejus	Taukai, grietinė
<b>Gėrimai</b>	Vanduo, žolelių arbatos (raudonėlis, ramunėlės, kmynai, čiobrelis, liepžiedžiai ir kt.)	Gaivieji gėrimai, gėrimai su angliarūgšte, kava, kakava, šokoladas, juoda, žalia arbata

## **KETOGENINĖ DIETA (Keto)**

### **APIBŪDINIMAS**

Ketogeninė dieta skiriama nepilnamečiams pacientams pagal indikacijas.

### **INDIKACIJOS**

Sunki, gydymui atspari epilepsija.

Metaboliniai sutrikimai: gliukozės transporto defektas (GLUT 1), piruvato dehidrogenazės deficitas (PDH).

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Riebalų santykis su angliavandeniais ir baltymais:

3:1 arba 4:1 (3 arba 4 g riebalų kiekvienam baltymų ir angliavandenių gramui).

Valgymo režimas – pagal poreikį.

Dietos sudėtis – pagal poreikį.

### **Dietos akcentai**

Dieta skiria gydytojas dietologas. Paskyrus šią dietą, būtinas reguliarus (kas mėnesį) arba gydytojo dietologo rekomenduotas mitybos būklės vertinimas.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dieta užsakoma žymint ją

Keto 3:1

Keto 4:1

## **VANDUO**

### **APIBŪDINIMAS**

Skiriama tuomet, kai pacientas per os gali gerti tik vandenį

### **INDIKACIJOS**

Dehidracija, kitos būklės, kai pacientas gali vartoti tik vandenį

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

1,5–2,5 litrai vandens

Nepilnamečių pacientų dietos maistinė ir energinė vertė: 0,5–2,5 litrai vandens

### **Dietos akcentai**

Pateikiamas saugus vartoti vanduo.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dieta užsakoma žymint ją : Vanduo

## **ENTERINIS MAITINIMAS PRO ZONDA. STOMĄ (ZM)**

### **APIBŪDINIMAS**

Maitinimo mišiniai skirti maitinti pro maitinimo zondą ar maitinimo stomą

### **INDIKACIJOS**

Būklės, kai negalima maitinti įprastu būdu per os, o maitinama pro maitinimo zondą ar maitinimo stomą.

### **DIETOS MAISTINĖ IR ENERGINĖ VERTĖ**

Maistinė ir energinė vertė skaičiuojama kiekvienam pacientui individualiai. Rekomenduojama, suaugusiam pacientui skirti ne mažiau, kaip 1500 kcal per dieną.

### **Dietos akcentai**

Tik pramoniniu būdu pagaminti enterinės mitybos mišiniai.

### **Kaip užsakyti dietą?**

Dietą užsakoma žymint ją: ZM

Dietos gali būti modifikuojamos (pvz., esant hipolaktazijai, bet kuri dieta gali būti modifikuota į belaktozę (Lac(-)) arba sumažinto laktozės kiekio (Lac↓) dietą, tada užsakyme prie dietos simbolio pažymimas laktozės simbolis, pvz., CDLac(-) – pacientas gaus asmenų, sergančių cukriniu diabetu, dietą be pieno produktų).

Kodai pagal Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtąjį pataisytą ir papildytą leidimą „Sisteminis ligų sąrašas“ (Australijos modifikacija, TLK-10-AM), įdiegtą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. vasario 23 d. įsakymu Nr. V-164 „Dėl Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtojo pataisyto ir papildyto leidimo „Sisteminis ligų sąrašas“ (Australijos modifikacija, TLK-10-AM) įdiegimo“.