

DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA

1. Dieta niskobiałkowa dla dorosłych powinna dostarczać 2200 kcal.

Dietę tą stosuje się w:

- chorobach nerek przebiegających z niewydolnością,
- chorobach wątroby przebiegających z niewydolnością.

Celem diety jest utrzymanie w miarę możliwości dobrego stanu odżywienia pacjenta poprzez dostarczenie potrzebnej ilości energii oraz składników pokarmowych.

2. Charakterystyka diety niskobiałkowej:

- dieta zawiera potrawy i produkty łatwostrawne i łatwo wchłaniające się,
- posiłki powinny być podawane często i w małych ilościach,
- unikamy potraw wzdymających, ostro przyprawionych, używek i marynat,
- przy niewydolności nerek używamy produkty bogatoenergetyczne – węglowodanowe oraz tłuszczowe, natomiast przy niewydolnościach wątroby głównym źródłem powinny być węglowodany, dlatego że tłuszcze za bardzo ją obciążają, natomiast w stanach ostrej tłuszcz należy wykluczyć całkowicie,
- ograniczamy ilość podawanych płynów, dodatkowo ograniczamy produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, produkty i pieczywo z dodatkiem soli ze względu na zatrzymanie elektrolitów w organizmie przez zmniejszenie diurezy,
- podaż białka ograniczmy do 0,6 – 0,7g/kg masy ciała, czyli 40 – 50 g/dzień a przy dużej niewydolności poniżej 0,6g/kg masy ciała (poniżej 40g/dzień),
- przy dużej niewydolności, dostarczone białko powinno być pochodzenia zwierzęcego o wysokiej wartości biologicznej, ograniczamy białko pochodzenia roślinnego poprzez wprowadzenie pieczywa niskobiałkowego,
- przy większych ograniczeniach potasu należy ziemniaki i warzywa gotować w dużej ilości wody.

3. Uwagi technologiczne dotyczące diety niskobiałkowej:

- stosujemy produkty świeże,
- posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania i pieczenie bez dodatku tłuszczu,
- tłuszcz jak olej i masło dodajemy do potrawy na surowo,
- wyklucza się smażenie na tłuszczu w tradycyjny sposób,
- przez zmniejszenie ilości płynów należy ograniczyć lub wyeliminować zupy,
- zalecany jest również wypłukanie potasu z ziemniaków i warzyw poprzez moczenie, odlewanie i dolewanie wody w trakcie gotowania,
- do zagęszczania używany tylko zawiesinę z mąki i mleka, ewentualnie ze słodkiej śmietanki,
- potrawy przyrządzamy bez soli, dla poprawy smaku można stosować przyprawy (zielona pietruszka, koperek, bazylija, melisa, mięta, estragon, majeranek), sok z cytryny, kwaśne mleko.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 22% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo – warzywne, soki owocowo – warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna
Pieczycwo	pszenne niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo, solone
Tłuszcze	masło, olej: słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczki, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie purée z masłem, drobno starte surówki	kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane, w postaci purée		smażone na tłuszczu, frytki, placki, pyzy, krążki, chipsy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynna desery wliczają się do ogólnej ilości płynów)	tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, cukier, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada miód	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowe – warzywne, serowo – rybne, mięsno – jarzynowe	wędliny, konserwy, ser dojrzewające żółte, topione, pleśniowe
Zupy i sosy gorące	sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	kasze, ryż	dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, miętaj, płastuga, makrela, potrawy gotowane: duszone bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób tradycyjny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano – serowe z mąki niskobiałkowej	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, krostki, kotlety; bigos, fasolka po bretońsku

Przykład diety niskobiałkowej

I Śniadanie

Pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe

Ser twarogowy, miód, masło

Herbata z cytryną

II Śniadanie Galaretką owocową z malinami i jagodami

Obiad: Zupa jarzynowa

Gulasz z piersi indyka z brokułami w sosie pietruszkowym

Ziemniaki gotowane

Salata z olejem

Podwieczorek Ryż z jabłkiem i cynamonem

Kolacja: Grzanki z pieczywa niskobiałkowego z awokado i pomidorem