

DIETA LEKKOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Cel i zastosowanie diety:

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób: wyniszczonych, w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, w chorobach przebiegających z gorączką, dla rekonwalescentów, po przebytych chorobach. Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, hormonów, enzymów i białka osocza.

Charakterystyka diety:

Dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększaniu ilości białka do 2 gramów na kilogram masy ciała tj. 100 – 120 gramów na dobę. 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, wędliny i jaja. Białka pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ilości 25 – 30 % energii. Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ilości 50 – 55 %. Jeśli zachodzi potrzeba zwiększenia niektórych składników odżywczych np.: żelaza czy potasu wskazana jest suplementacja w postaci preparatów. W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb) zwiększa się ilość soli do 2 gramów, dlatego też wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli. Sposób przygotowania potraw jest taki sam jak w diecie łatwostrawnej. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie można stosować mleko w proszku jako dodatek do zaprawiania zup, sosów, napojów i ciast.

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanej ilości | Przeciwwskazane |
|---------------------|---|---|--|
| Napoje | Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje warzywno-owocowe, koktajle owocowo-warzywne i owocowe | Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste | Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada |
| Pieczywo | Chleb pszenny, suchary, bułki, biskopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki | Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi, | Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie |
| Dodatki do pieczywa | Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty surowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, galaretki drobiowe, mięsne, rybne | Miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajka sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet domowy | Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztet, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, ser feta, jaja na twardo i smażone z tłuszczem |
| Zupy i sosy gorące | Chudy rosół, rosół jarski, krupnik, jarzynowa, | Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, | Na mocnych wywarach mięsnych, tłuste, ostre, |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| | ziemniaczana, owocowe zaprawiane mlekiem lub zacierką, sosy łagodne np. Koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy, jarzynowa, | pieczarkowa, pomidorowa | ciężkostrawne np. grochowa, fasolowa z fasolą Jaś, grzybowa, z warzyw kapustnych |
| Dodatki do zup | Bułka, grzanki, ryż biały, makaron pszenny, makaron nitka, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kuskus, kasza jaglana, kasza jęczmienna perłowa, | Kluski francuskie, groszek ptysiowy | Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony pełnoziarniste, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych |
| Mięso, drób, ryby | Chuda cielęcina, kurczak, indyk, królik, chude ryby: mintaj, dorsz, morszczuk, pstrąg, sandacz, flądra, okoń | Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina. kura, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie | Tłuste gatunki mięs i ryb: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczka, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone i duszone z wcześniejszym obsmażaniem |
| Potrawy półmięsne i bezmięsne | Budynie z kasz, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami i serem | Zapiekanki z kasz, warzyw i mięs, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane | Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, krokiety, bliny itp. |
| Tłuszcze | Masło, oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, | Masło roślinne, margaryny miękkie | Łój, smalec, boczek, margaryny twarde |
| Warzywa | Młode, soczyste marchew, kabaczki, cukinia, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, sałata masłowa, lodowa, roszponka, warzywa gotowane | Szpinak, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, rabarbar, cykoria, seler, drobno starte surówki | Warzywa kapustne, ogórki, pory, suche nasiona roślin strączkowych, kalarepa, papryka, warzywa zasmażane |
| Ziemniaki | Gotowane, pieczone | | Smażone z tłuszczem, frytki, krążki |
| Owoce | Dojrzałe soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane | Wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparc namoczone) | Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy |
| Desery | Budynie mleczne, kisiel, suflety, biszkopty, galaretki serek homogenizowany, kremy, musy owocowe, przeciery owocowe | | Tłuste, czekoladowe, chałwa, batony, desery z kakao |
| Przyprawy | Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, pietruszka, koper, kminek, bazylija, melisa, cukier, | Ocet winny, pieprz, jarzynka, vegeta, papryka słodka, | Sól, ocet, ostre, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, |

| | | | |
|--|----------|--------------------------------|--------------------------------|
| | rzeżucha | estragon, tymianek, oregano | gałka muskatołowa, gorczyca |
|--|----------|--------------------------------|--------------------------------|

Przykład jadłospisu diety łatwostrawnej bogatobiałkowej:

I śniadanie:

Owsianka na mleku z białkiem WPC, truskawkami i miodem

II śniadanie:

Twarożek półtłusty z koperkiem, bułka grahamka z masłem i wędliną, pomidor

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną,

Pieczone udko z kurczaka, kasza pęczak, mizeria z warzyw z jogurtem

Podwieczorek:

Koktajl bananowo-jagodowy na mleku z białkiem WPC

Kolacja:

Salatka warzywna z mozzarellą light i pieczonym kurczakiem