

Zalecenia żywieniowe w diecie bogatobiałkowej dla dzieci powyżej 24 m. ż. i młodzieży

Dieta przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży:

- ➡ ze znacznym niedoborem masy ciała
- ➡ z przewlekłą chorobą wyniszczającą

Podstawą diety jest
zapewnienie odpowiedniej podaży
białka niezbędnego do budowy
i naprawy tkanek, a także
do wytwarzania hormonów, enzymów
i ciał odpornościowych.

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia to woda niegazowana niskozmineralizowana** (zawartość minerałów poniżej 500 mg/l) lub źródłana dla niemowląt i dzieci do 3r.ż. Starsze dzieci i młodzież mogą pić wodę średnizmineralizowaną (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodową (zawartość sodu <15 mg/l) w ilości 30 ml na kg masy ciała/dobę.
- **W diecie bogatobiałkowej zawartość białka wynosi 2-3,0 g/kg należnej masy ciała.** Ilość białka w diecie powinien ustalić lekarz i/lub dietetyk, w zależności od stanu pacjenta. W uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o preparaty wysokobiałkowe (płynne lub w proszku wykorzystywane do przygotowywania posiłków/potrąw).
- **Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-3,5 h.** Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem. **Należy wyeliminować podjadanie między posiłkami.** Posiłki powinny być podawane 5-6 x dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające).
- **Warzywa lub owoce powinny być dodawane do każdego posiłku** (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej.
- **W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału.**
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych, powinny być podawane w co najmniej **2 posiłkach w ciągu dnia.**
- **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych** lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych. 70% białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko i jego przetwory, chude mięsa, wędliny, ryby i jaja).
- **Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 1 raz w tygodniu** (jeżeli są dobrze tolerowane).
- **Posiłki powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych:** produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado) w formie adekwatnej do wieku, z uwzględnieniem innych jednostek chorobowych.
- **W celu zwiększenia zawartości białka w diecie**, możliwe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. **mleko w proszku.**



Sposób obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.



Zalecenia żywieniowe w diecie bogatobiałkowej dla dzieci i młodzieży

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/wykluczeniu
Produkty zbożowe	mąka ziemniaczana, pszena, kukurydziana, żytnia, ryżowa; pieczywo typu graham (w ograniczonych ilościach), bez dodatku substancji słodzących; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze: drobno i średnioziarniste, np. krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki zbożowe błyskawiczne, np. owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach)	pieczywo razowe pszenne i żytnie; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy; rogaliki francuskie (croissant); produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cyrmonowe, czekoladowe, miodowe; kasze gruboziarniste; makarony z mąki pełnoziarnistej
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju/słonecznika/dyni/czarnuszki – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; warzywa pieczone; warzywa kiszone; kiełki nasion np. brokuła, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzęchuchy	warzywa kapustne: kapusta biała, czerwona, kiszona, brukselka; warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; ogórek, papryka, rzodkiewki; warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa marynowane
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	owoce jagodowe przetarte; owoce dojrzałe bez skórki; jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany (jeśli dobrze tolerowane); musy owocowe; dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach)	wszystkie owoce niedojrzałe; śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemien lnia, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach) orzechy jeśli są dobrze tolerowane	orzechy w całości (w zależności od tolerancji i wieku); „masło orzechowe” solone, orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby w occie, wędzone; konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	jaja gotowane na miękko; jaja sadzone i jajecznica na parze	jaja gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5–2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); serek homogenizowany naturalny; sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18% tłuszczu, ser feta
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łoż wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców bez dodatku cukru, czerstwe ciasta drożdżowe; biszkopty; musy owocowe	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne, czekolada
Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące, kakao naturalne
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy (cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka, sok z cytryny); gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); sól (w ograniczonych ilościach); chrzan i cwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach)	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup; ocet; sos sojowy; przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; przyprawy ostre