

Zalecenia żywieniowe w diecie niskobiałkowej dla dzieci od 24 m. ż. i młodzieży

Dieta przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży:

- ➔ z niewydolnością nerek
- ➔ z niewydolnością wątroby
- ➔ ze schorzeniami pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych

Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu.

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia to woda niegazowana niskozmineralizowana** (zawartość minerałów poniżej 500 mg/l) lub źródłana dla niemowląt i dzieci do 3 r.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.
- **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 4-5 x dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek).
- **Białko dostarczane z dietą powinno być pełnowartościowe** (pochodzenia zwierzęcego: mięso, ryby, jaja, nabiał) i stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia. Produkty będące źródłem białka należy spożywać równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny.
- **Dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku** (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw w postaci surowej. Zalecane jest ograniczenie warzyw i owoców bogatych w potas, tj. bananów, brzoskwiń, winogron, wiśni, moreli, melonów, kiwi, ananasów, porzeczek, owoców suszonych oraz szpinaku, ziemniaków, pomidorów, buraka, selera czy pietruszki.
- **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 w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka** z grupy mięso/ryby/jaja lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych.
- **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 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).
- **Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu.** Ilość białka określana jest indywidualnie (ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy także uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby). W przypadku hiperkaliemii (zbyt dużej ilości potasu), zalecana jest metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw.



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 niskobiałkowej dla dzieci od 24 m. ż. i młodzieży

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/wykluczeniu
Produkty zbożowe	maki niskobiałkowe, bezbiałkowe; skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłkowy; kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne błyskawiczne, np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; ryż (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski, bez okraszy (z maki niskobiałkowej w ograniczonych ilościach); suchary niskobiałkowe; wafle ryżowe, pieczywo chrupkie	tradycyjne maki w tym pełnoziarniste; zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; pieczywo z dodatkiem cukru, sfermentowane, miodu, karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak; płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cytrynowe, czekoladowe, miodowe; makarony tradycyjne; potrawy mączne, np. naleśniki; otręby owsiane, żytnie, pszenne, orkiszowe
Warzywa i przetwory	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach ze względu na zawartość potasu)	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszki w tym kiszka kapusta, kiszane ogórki, pikle; warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłko); przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (np. czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych		wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemieniec lniany, dynia, wiórki kokosowe (w ograniczonych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; pestki słonecznika; „masło orzechowe”
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	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 (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, wędzone, konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; jako dodatek do potraw	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie; omelety; kotlety jajeczne
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)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; mozzarella, feta; tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój 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 bez dodatku cukru, miód; sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciastka ze skrobi, desery na białkach jaja	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 bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, czekolada z dużą zawartością ($>70\%$) kakao
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, 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
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach); keczup z ograniczoną zawartością cukru, chrzan (w ograniczonych ilościach)	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej