

Zalecenia żywieniowe w diecie bogatobiałkowej

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z wyniszczeniem organizmu, po zabiegach
- ➔ z rozległymi oparzeniami, zranieniami
- ➔ z chorobą nowotworową
- ➔ z zespołem nerczycowym; w trakcie dializoterapii
- ➔ z chorobami tarczycy

Celem diety jest:

- ➔ dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i obudowy tkanek ustrojowych, komórek odpornościowych, hormonów, enzymów i białka osocza.
- ➔ zapobieganie utracie beztłuszczowej masy ciała

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Należy spożywać 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu, co 2,5-3 godziny.**

Zawartość białka w ciągu dnia powinna wynosić 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała (około 100-130 g białka/dobę).

- W uzasadnionych przypadkach, według wskazań lekarza, **zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych** w proszku (dostosowywane indywidualnie w zależności od stanu chorobowego).

- **Warzywa lub owoce** należy spożywać do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3-4 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej. (jeżeli nie występują choroby przewodu pokarmowego).

- **W każdym posiłku w ciągu dnia powinien znajdować się produkt z grupy mięso/jaja/nabiał/ryby/nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych /inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.** Pozwoli to na lepsze wykorzystanie spożytego białka przez organizm. **Ważne przy tym, aby mleko i przetwory mleczne** były spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

- **Ryby** należy spożywać 2 razy w tygodniu (w tym minimum 1 raz tłusta) np. śledź, łosoś dziki atlantycki, halibut, makrela.

- **Produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado) powinny się znaleźć w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia.



Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie; pieczenie bez dodatku tłuszczu lub z małą ilością tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych; grillowanie - bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Główne źródła białka w diecie:

- chude mięso i ryby
- nabiał, szczególnie jogurt skyr, serek wiejski
- jaja
- tofu
- nasiona roślin strączkowych
- zboża pełnoziarniste, orzechy

W szczególnych przypadkach należy rozważyć zastosowanie wysokobiałkowej żywności specjalnego przeznaczenia medycznego w postaci proszku dodawanego do żywności lub gotowych preparatów do picia.

Zalecenia żywieniowe w diecie bogatobiałkowej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; pieczywo średnioziarniste typu graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe; kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki zbożowe błyskawiczne, np. owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); w ograniczonej ilości w zależności od indywidualnej tolerancji: kasze gruboziarniste; makarony gruboziarniste	pieczywo razowe pszenne i żytnie; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy; rogaliki francuskie (croissanty); produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory	warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalfiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; surowki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach)	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa marynowane; warzywa grubo starte W zależności od indywidualnej tolerancji i w ograniczonych ilościach: kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka; warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; ogórek, papryka, rzodkiewki
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
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	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli – w zależności od indywidualnej tolerancji	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemien lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta Dobrze tolerowana postać to: zmielone, w postaci masła z orzechów 100%	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 paszety 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 paszety; wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	jajka na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie, jajka gotowane
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2%) i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane- bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej 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
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 smaźalnica
Desery	budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka jogurtowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z jogurtem, koktajle owocowe na bazie nabitka, musy owocowe, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao	słodcyce 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
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 – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne, soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy (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