

Zalecenia żywieniowe w diecie niskobiałkowej

Dieta przeznaczona jest dla osób:

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

Celem diety jest:

- ➔ zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych produktów przemiany białek
- ➔ ochrona niewydolnych narządów (nerek, wątroby)
- ➔ zapewnienie odpowiedniego stanu odżywienia organizmu

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Należy kontrolować ilość spożywanych płynów** (wg zaleceń lekarza). Zalecana woda do picia to woda niegazowana źródłana i niskozmineralizowana (zawartość składników mineralnych < 500 mg/l) i niskosodowa (zawartość sodu <10 mg/l).
- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-4 h. Śniadanie do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Ilość białka musi być ustalana indywidualnie** (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby). Dieta niskobiałkowa powinna dostarczać około 0,6-0,7g/kg należnej masy ciała, czyli około 40-50g/dobę. Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek.
- **Białko** dostarczane z dietą musi być **pełnowartościowe** pochodzenia zwierzęcego (mięso, mleko, sery, wędliny) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia. Produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany. Spożywane pieczywo powinno być niskobiałkowe.
- Produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy białkowej, a nie jako materiał energetyczny.
- **Należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców bogatych w potas**. W przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw.
- Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja (w ograniczonej ilości żółtka ze względu na dużą zawartość fosforu).
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, halibut).
- **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 (oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).
- **Konieczne jest ograniczenie podaży soli do 2 g dziennie** (1/2 łyżeczki dziennie do wszystkich potraw). Sól należy zastąpić ziołami z rubryki „Przyprawy”. Należy zwrócić uwagę na zamienniki soli - często są bogate w potas (te wykluczamy).
- Z uwagi na występowanie niedoborów żelaza, selenu, cynku i wapnia - zalecana suplementacja wg wskazań lekarza.
- W przypadku wskazań lekarza, należy korzystać z produktów niskobiałkowych przy komponowaniu dań (w zależności od stopnia niewydolności nerek lub wątroby).

Zalecenia żywieniowe w diecie niskobiałkowej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	maki niskobiałkowe, bezbiałkowe; skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy; kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne błyskawiczne np. gryczane, jęczmieniane, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; ryż basmati (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne z maki niski bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasu (w ograniczonych ilościach); suchary niskobiałkowe	tradycyjne maki w tym pełnoziarniste; ryż pełnoziarnisty, zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak; płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony tradycyjne; potrawy mączne z tradycyjnych mąk; otręby, np. owsiane, pszenne, żytnie
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 przypadku podwyższonego potasu – zalecane podwójne gotowanie warzyw i owoców	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszona ogórki; warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; surówki z dodatkiem śmietany i majonezu
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); przecierzy i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone; owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	W ograniczonych ilościach gotowane podwójnie oraz zmiększone strączki: soczewica, groszek, ciecierzycza (np. hummus bez pasty sezamowej; zupy krem)	wszystkie inne pozostałe nasiona roślin strączkowych, strączki niezmiększone
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemienia lniane, pestki dyni, wiórki kokosowe, pasta z kokosa 100% (w ograniczonych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; pestki słonecznika; „masło orzechowe” z dodatkiem oleju palmowego, solone, z cukrem
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak – z chowu bez antybiotyków, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: poledwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach). Wędliny najlepiej piec samemu tj. pieczona/gotowana pierś indyka/schab/ chuda szynka/ poledwiczka wieprzowa – z dodatkiem dozwolonych przypraw, np. czosnku i majeranku. Zwrócić uwagę na jakość mięsa – mięso, szczególnie niskiej jakości jest bogate w fosfor, konserwanty, hormony itp.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa/wędliny wędzone; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar. Mięso niskiej jakości bez względu na rodzaj
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania)	ryby surowe; ryby smażone; ryby panierowane, wędzone; konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	w ograniczonej ilości żółtko jaja; gotowane na miękko; jaja sadzone na parze; jako dodatek do potraw	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omelety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
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 skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery; śmietana
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna wysokiej jakości ze sterolami i stenolami roślinnymi; oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza; majonez
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	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne, ciasta/ciastka na całych jajkach
Napoje	woda niegazowana; słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; kakao; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe uwaga na soki warzywne – są bogate w potas
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, estragon, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 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 płynnej i stałej