

DIETA NISKOBIAŁKOWA

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, koktajle (w dozwolonej ilości płynów) napoje owocowo – warzywne, soki owocowo – warzywne,	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno – jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, ser żółty, ser topiony
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie ryby morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gat.: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano – serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem,
Warzywa		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Warzywa konserwowane octem, solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszone, konserwowe, czosnek, cebula, kalarepa, zasmażane, surowe
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane

Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, jarzynka, vegeta,	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

WYBRANE PRZEPISY NA POTRAWY Z ZIEMNIAKÓW

Chleb z mąki skrobiowej /składniki na 1 formę/

0,5 kg mąki skrobiowej (niskobiałkowej)

20 dag ugotowanych ziemniaków

1 szklanka wody (200 ml)

1 / 2 szklanki mleka (100 ml)

5 dag drożdży

0,5 dag cukru (1 płaska łyżeczka)

kminek

Z drożdży, cukru, 1 łyżki mąki skrobiowej i 2 – 3 łyżek ciepłego mleka przygotować rozczyn.

Ziemniaki przecisnąć przez praskę lub przetrzeć przez sito.

Do mąki dodać ziemniaki, mleko z wodą, wyrosnięty rozczyn, oraz kminek.

Ciasto wyrobić, wyłożyć do formy, pozostawić do wyrosnięcia. Piec w temperaturze 200 stopni C.

Knedle z owocami /składniki na 1 porcję/

30 dag ziemniaków (4 mniejsze)

10 dag owoców (1 jabłko lub 5 śliwek węgerek, lub 8 – 10 średniej wielkości truskawek)

1,0 dag mąki ziemniaczanej (1 płaska łyżka)

1 dag masła (2 płaskie łyżeczki)

0,5 dag cukru (1 płaska łyżeczka)

Ziemniaki obrać, opłukać, ugotować, przecisnąć przez praskę, dodać mąkę ziemniaczaną, wyrobić ciasto.

Owinąć nim ćwiartki jabłek, oprószone cynamonem, albo śliwki lub truskawki.

Włożyć na wrzącą nie osoloną wodę, gotować. Gdy wypłyną odcedzić, podać z roztopionym masłem i cukrem.

Ziemniaki faszerowane warzywami /składniki na 1 porcję/

40 dag ziemniaków

10 dag włoszczyzny

3 dag cebuli

2 dag masła (4 płaskie łyżeczki)

pieprz ziołowy

Ziemniaki wyszorować, obrać, opłukać, wydrążyć tak, aby powstały miseczki. Wydrążone kulki ziemniaków ugotować, włoszczyznę ugotować, zetrzeć na tarce na dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę, podduśić na maśle. Ugotowane części ziemniaków utrzeć z masłem, dodać włoszczyznę i cebulę, doprawić do smaku pieprzem ziołowym. Masą napełnić wydrążone ziemniaki. Piec w piekarniku lub kombiwarze aż zmiękną.

Pyzy /składniki na 1 porcję/

30 dag ziemniaków

1,0 dag mąki ziemniaczanej (1 łyżeczka z czubkiem)

1,0 dag masła (2 płaskie łyżeczki)

1 ziemniak ugotować, 3 pozostałe, surowe zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć, dodać ugotowany i rozgnieciony ziemniak i mąkę ziemniaczaną. Uformować kulki, gotować w nie osolonej wodzie. Podawać z roztopionym masłem i surówką.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W DIECIE NISKOBIAŁKOWEJ

/na 2400 kcal i 40 g białka/

I DZIEŃ

I śniadanie

Piecząco niskobiałkowe, niskosodowe (100 g) z masłem (15 g), pasta z twarogu tłustego i koperku (50 g), dżem (30 g), herbata z cytryną (10 g cukru)

II śniadanie

Piecząco niskobiałkowe (50 g) z margaryną roślinną (15 g)

Sałatka jarzynowa (ziemniaki 50 g, marchewka 50 g, pietruszka 15 g, seler 15 g, jabłko 20 g, cukier 5 g, zielona pietruszka) z majonezem (15 g)

Obiad

Zupa kminkowa z grzankami (250 ml, włoszczyzna 50 g, kminek 5 g, mąka skrobiowa 5 g, mleko 50 ml, bułka niskobiałkowa niskosodowa na grzanki 30 g)

Kabaczek (200 g) faszerowany ryżem (50 g suchego) i mięsem (50 g)

+ oliwa z oliwek 10 g,

Podwieczorek

Kisiel z truskawek 250 ml (truskawki 100 g, mąka ziemniaczana 20 g, cukier 10 g) ze śmietanką (20 g)

Kolacja

Piecząco niskobiałkowe, niskosodowe (100 g) z margaryną roślinną (15 g), miód (50 g), Przecier ze śliwek (100 g)

Kawa z mlekiem (mleko 200 ml, cukier 10 g)

II DZIEŃ

I śniadanie

Ziemniaki pieczone z masłem i pieprzem ziołowym (ziemniaki 200 g, masło 20 g), pomidor bez skórki (50 g),

Herbata z cytryną (cukier 10 g)

II śniadanie

Kisiel owocowy (cukier 15 g)

Obiad

Talarki z ziemniaków zapiekane (ziemniaki 300 g, olej 10g, koperek), puree z kalafiora (kalafior 100g, masło 10 g),

Woda z syropem owocowym

Podwieczorek

Sałatka z ziemniaków (ziemniaki 200 g, jabłko 50 g, cebula 20 g, olej 10 g)

Kolacja

Knedle z jabłkami (wg przepisu) z masłem (15 g)

Herbata miętowa (cukier 10 g)

DIETA NISKOBIAŁKOWA ma zastosowanie w schorzeniach nerek i wątroby, które przebiegają z ich niewydolnością. Dieta ta jest również stosowana przy chorobach reumatoidalnych.

ZADANIA I CEL DIETY

- niwelowanie nadmiernego wytwarzania się toksycznych dla organizmu substancji pochodzących z przemiany białkowej.
- ochrona narządów zaatakowanych chorobą.
- zapobieganie stanom niewydolności narządów i stanom śpiączki
- powinna utrzymać w miarę możliwości, dobry stan odżywienia pacjenta poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości białka i innych składników odżywczych w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego.
- jest to dieta indywidualna, ilość białka jest zależna od tolerancji pacjenta.

Ścisłej kontroli podlega:

- ilość oraz jakość spożywanego białka

- ilość wypijanych płynów
- podaż elektrolitów: sodu, potasu, wapnia i fosforu.

ZASADY DIETY

Przy niewydolności nerek ograniczeniu ulega białko. Energia jest uzupełniana przez wysokoenergetyczne produkty tłuszczowe i węglowodanowe. W skrajnych przypadkach białko eliminuje się całkowicie. Przy niewydolności wątroby ograniczeniu ulegają tłuszcze, w tym przypadku głównym źródłem energii są węglowodany.

Podaż białka musi być pod ścisłą kontrolą, żeby nie dopuścić do uszkodzenia nerek i wątroby, oraz do ujemnego bilansu azotowego, który może doprowadzić do wyniszczenia organizmu.

Energia

Kaloryczność musi być zgodna z zapotrzebowaniem organizmu chorego, aby nie dopuszczać do niedoborów energetycznych. Przyjmuje się około 35 kcal na kilogram należnej masy ciała na dobę, wychodzi to około 2000-2500 kcal

Białko

Jego ilość jest ustalana indywidualnie, ponieważ jest to zależne od jednostki chorobowej i tolerancji. A tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby. Przyjęte są dwa przedziały podaży białka:

1. 40 - 50 g na dobę to jest 0,6 - 0,7 g na kilogram należnej masy ciała.
2. 20 - 30 g na dobę to jest poniżej 0,5 g na kilogram należnej masy ciała.

Mimo małej ilości białka, powinno ono w 75% pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli to białko o wysokiej wartości biologicznej np.:

- chude mleko
- kurczak i indyk bez skórki
- chudy twaróg

Konieczne jest tutaj ograniczenie białka roślinnego, np. poprzez wprowadzenie pieczywa bezbiałkowego. Ważną zasadą jest to, iż produkty białkowe powinny być spożywane z produktami węglowodanowymi

Tłuszcze

W chorobach nerek nie ulegają ograniczeniom. Zalecane są tłuszcze pochodzenia roślinnego i pochodzące od ryb morskich. W chorobach wątroby jest kontrolowana jakość i ilość tłuszczów.

Węglowodany

Przy drugim wariantcie podaży białka, produkty zbożowe muszą być go pozbawione. W tym przypadku wykorzystywane jest pieczywo (pieczywo bezbiałkowe) z dodatkiem skrobii ziemniaczanej lub pszennej, dotyczy to także innych potraw. Skrobia ziemniaczana i pszena są prawie pozbawione białka. Bez takiej modyfikacji, produkty roślinne takie jak ziemniaki, produkty zbożowe, warzywa i owoce przekraczają dzienny limit białka

Składniki mineralne

Sód

W większości diet niskobiałkowych stosowane są ograniczenia ilości sodu. Mają tu zastosowanie diety niskosodowe.

Potas

Przy podwyższonym poziomie **potasu** należy ograniczyć spożycie tego pierwiastka przez ograniczenie w diecie produktów takich jak:

czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), suszone śliwki, figi, banany, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, ziemniaki, marchew, pomidory (szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy), warzywa liściaste. oraz niektóre przyprawy, takie jak: suszona pietruszka, bazylija, estragon, papryka w proszku.

Aby ograniczyć zawartość potasu i sodu w diecie należy stosować tzw. podwójne gotowanie bez dodatku soli.

Warzywa obrane i drobno pokrojone należy zalać dużą ilością wrzątku i moczyć przez pół godziny, następnie kilkakrotnie przepłukać i gotować do miękkości.

Dieta niskopotasowa zawiera niestety małe ilości witamin z grupy B, B1, B2, B6, kwasu foliowego oraz wit. C, dlatego należy je suplementować.

Fosfor / wapń

W niewydolności nerek dochodzi do upośledzenia wydalania **fosforu**.

Nadmiar fosforu zmniejsza stężenie wapnia we krwi przez wytrącanie soli wapniowo – fosforowych odkładających się w postaci złogów w sercu, mięśniach, naczyniach krwionośnych..

Wysokie stężenia fosforu prowadzą do odwapnienia i osteoporozy.

Dieta bogatowapniowa jest natomiast trudna do zastosowania, gdyż produkty bogate w wapń zawierają jednocześnie duże ilości szkodliwego fosforu.

Aby ograniczyć spożycie fosforu należy zrezygnować z produktów takich jak:

podroby, cielęcina, ryby, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane.

Nie powinno się natomiast wykluczać z diety mleka i jego przetworów takich jak: kefir, jogurt, sery twarogowe.

Produkty te, pomimo że zawierają duże ilości fosforu, to jednak są również bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i dlatego powinny się znaleźć w diecie.

Należy natomiast zrezygnować z serów żółtych i topionych przy pogarszającej się czynności nerek.

Witaminy

Dieta powinna być uzupełniana preparatami witaminowymi.

Płyny

Podawane płyny muszą być pod ścisłą kontrolą i na ogół się je ogranicza.

WSKAZÓWKI TECHNOLOGICZNE:

1. Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania, duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu
2. Do podprawiania stosuje się zawiesinę z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu.
3. Tłuszcz (masło, olej) dodaje się na surowo do gotowych potraw.
4. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.
5. Aby polepszyć smak potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem.

Można też stosować przyprawy: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziółowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta, cynamon, wanilia.

6. Z uwagi na ograniczenie płynów w diecie należy ograniczyć zupy.
7. Ze względu na ograniczenia potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów.
8. Białko zwierzęce, pomimo jego niskiej zawartości w diecie, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010r.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywności w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.