



DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa wskazana jest:

- w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów

Charakterystyka diety

W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne – węglowodanowe i tłuszczowe, natomiast w niewydolności wątroby głównym źródłem energii są węglowodany – w ostrych stanach produkty tłuszczowe należy z diety całkowicie wykluczyć.

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszenie ilości białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego.

Białko zawarte w diecie $\frac{3}{4}$ ogólnej ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. W diecie łatwo strawnej niskobiałkowej ogranicza się białko roślinne (niepełnowartościowe).

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu.

Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcze (masło, olej) należy dodawać do gotowych. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną ilość podaje się osobno. W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisielom owocowym. Smak potraw poprawiają także przyprawy ziołowe (świeże, suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylia, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, słodka papryka, cynamon, wanilia.

Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów. Białko zwierzęce (mimo niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Uwaga ! w chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością należy wykluczyć produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o 150 – 200g.

Założenie dla diety łatwo strawnej niskobiałkowej:

Energia	kcal	2000-2200
	kJ	8368 - 9210
Białko ogółem	g	40-30
Białko zwierzęce	g	30-23
Tłuszcz	g	65-74
Węglowodany przyswajalne	g	310-354
Błonnik pokarmowy	g	25-10

Udział procentowy dla diety 2000kcal

Białko ogółem – 8 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 62% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Udział procentowy dla diety 2200kcal

Białko ogółem – 6 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 64% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal, 40g białka wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

1.Produkty zbożowe, w tym : pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe mąka ziemniaczana, skrobia pszenna kasze (ryż), płatki ryżowe	255 250 20 50	3.Mleko i produkty mleczne: mleko i mleczne napoje ser twarogowy	500 200 50
2.Warzywa i owoce, w tym : warzywa : bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe warzywa ziemniaki suche nasiona roślin strączkowych owoce: bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe owoce	800 100 50 100 300 - 100 50 100	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja : mięso, drób (bez kości) wędliny ryby jaja 5.Tłuszcze : zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło) roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	65 35 - 15 15 60 30 30
		6.cukier i słodycze	70

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2200kcal, 30g białka wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

Nazwa produktu	Ilość w g			
1.Produkty zbożowe, w tym : pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe mąka ziemniaczana, skrobia pszenna kasze (ryż), płatki ryżowe	255		500	
	250		200	
	20		50	
	50			
		3.Mleko i produkty mleczne: mleko i mleczne napoje ser twarogowy		
	800	5.Tłuszcze : zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło)	60	
	100	roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	30	
	50		30	
	2.Warzywa i owoce, w tym : warzywa :	100		
	bogate w wit. C	300		
bogate w β-karoten	-	6.cukier i słodycze	70	
pozostałe warzywa	100			
ziemniaki	50			
suche nasiona roślin strączkowych	100			
owoce:				
bogate w wit. C				
bogate w β-karoten				
pozostałe owoce				

Przykładowy jadłospis dla diety niskobiałkowej na 2000kcal i 40g białka

I śniad: herbata 250ml

pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe 100g

masło 15g

ser twarogowy 50g

przecier owocowy (owoce 100g)

miód 40g

II śniad: bułka niskobiałkowa, niskosodowa 50g

margaryna miękka 10g

pomidor 100g

obiad: żurek z ziemniakami (250ml, ziemniaki 100g)

makaron nitki niskobiałkowy (70g) z mięsem (50g) i włoszczyzną (40g)

podwieczorek: mus owocowy 100g z bitą śmietaną 40g

kolacja: ryż 70g z jabłkami 100g

bawarka 250ml

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane
diety łatwo strawnej niskobiałkowej**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		kawa zbożowa z mlekiem, herbata z cytryną, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, herbata z mlekiem, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	kakao, płynna czekolada, mocna kawa naturalna, napoje alkoholowe
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	masło, miód, marmolady	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku, 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, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie groszek ptysiowy
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapekanki z kasz, warzyw i mięsa, ziemniaczano-serowe mąki niskobiałkowej	potrawy smażone na tłuszczu, bigos, fasolka po bretońsku, bliny, kotlety, krokiety, kotlety
Mięso, drób ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, lin morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, , okoń, makrela, mintaj; potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób tradycyjny, marynowane, wędzone

Tłuszcze	olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		pomidor bez skórki, dynia marchew, kabaczek, szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, seler, pietruszka, gotowane, drobno starte surówki, w formie puree z masłem	kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych kapustne, cebula, czosnek, ogórki, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		smażone: frytki, placki, chipsy, pyzy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, wiśnie, winogrona bez pestek, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	budyń mleczny ze skrobią pszenną lub ziemniaczaną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów), kompoty	tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, kminek, papryka słodka, estragon, bazylija, wanilia, cynamon, tymianek	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta,	ocet, pieprz, papryka ostra, magii, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe, chrzan

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie, „Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLw Warszawie
System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia Wydawnictwo IŻ iŻ Warszawa