



DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób :

- wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- w rozległych oparzeniach
- zranieniach
- w chorobach przebiegających z gorączką
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach

Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka potrzebnej do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło zaspokoić wyżej wymienione potrzeby, a nie być wykorzystane do celów energetycznych - dieta musi mieć odpowiednią wartość energetyczną.

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości białka do 2,0g/kg mc., to jest 100-120g/dobę. Białko pokrywa 15-20% zapotrzebowania energetycznego.

2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o dużej wartości biologicznej, tzn. białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych.

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa zawiera 2200 – 2300 kcal i 110g białka.

Taką ilość białka otrzymamy z produktów: 600 ml mleka, 100g sera twarogowego, 160 g mięsa, ryb, drobiu b/kości, 50 g chudej wędliny, 25 g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280-310 g.

Dieta może ulec modyfikacji pod względem zawartości białka i energii w zależności od masy ciała pacjenta, aktywności fizycznej i zastosowania.

Uwagi technologiczne

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

Sposób sporządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwo strawnej. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie można wykorzystać mleko w proszku. Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy, takie jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego.

Założenie dla diety łatwo strawnej bogatobiałkowej

Energia	kcal	2200 -2300
	kJ	9205-9623
Białko ogółem	g	110
Białko zwierzęce	g	70
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	280-310
Błonnik pokarmowy	g	< 30

Białko ogółem – 20% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 28% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 52% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2200 - 2300kcal, 110g białka wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej

1.Produkty zbożowe, w tym :	210	3.Mleko i produkty mleczne:	1250
pieczywo pszenne	210	mleko i mleczne napoje fermentowane 2%	
mąka, makarony	30	tłuszczu	600
kasze, płatki śniadaniowe	30	ser twarogowy półtłusty	100
		sery podpuszczkowe	-
2.Warzywa i owoce, w tym :	975	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja :	235
warzywa :		mięso, drób (bez kości)	120
bogate w wit. C	100	wędliny chude	40
bogate w β-karoten	100	ryby	40
pozostałe warzywa	200	jaja	25
ziemniaki	275		
suche nasiona roślin strączkowych	-	5.Tłuszcze :	40
owoce:		zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło)	20
bogate w wit. C	100	roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	20
bogate w β-karoten	50		
pozostałe owoce	150		
		6.cukier i słodycze	50

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa, słaba herbata, słaba herbata, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle owocowo-mleczne, jogurt, kefir, maślanka, serwatka	mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, mocna herbata	kakao, czekolada, wody mineralne gazowane, pepsi, coca-cola, napoje alkoholowe, lemoniada
Pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni razowy, chleb żytni świeży, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowa, zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietaną, albo zaprawą zacieraną z mąki i masła sosy łagodne ze słodką śmietaną	rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych sosy: cebulowy, grzybowy, zasmażane
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto, drobne makarony, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, grube makarony, grube kasze: pęczak, gryczana, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, serem, z owocami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski francuskie, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone pieczone w tradycyjny sposób

Tłuszcze	masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody dodatkiem tłuszczu	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, , (w przypadku zapać namoczone, suszone śliwki), kiwi, melon	wszystkie niedojrzałe, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, musy, bezy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery zawierające kakao
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywnie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLw Warszawie