

NAZWA DIETY	DIETA NISKOBIAŁKOWA
ZASTOSOWANIE	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z niewydolnością nerek, • z niewydolnością wątroby, • w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.
ZALECENIA DIETETYCZNE	<ul style="list-style-type: none"> • dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, • 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), • 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) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, • u pacjentów z niewydolnością wątroby wskazane jest zwiększenie ilości aminokwasów rozgałęzionych (BCAA) i zmniejszenie aminokwasów aromatycznych (AAA) oraz metioniny, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ewentualnie: 25-35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny, • u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów, • należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody, • w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, • temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka, • posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • 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, • należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności). <p style="text-align: center;"><u>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażenia,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

W przypadku wskazań lekarza, możliwe korzystanie z produktów niskobiałkowych przy komponowaniu diety.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	<i>Energia (En)/dobę</i>	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego.
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<i>Białko</i>	Wartości ref.: <ul style="list-style-type: none">• leczenie zachowawcze 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę• gdy CKD2, stadium 3-5 u osób metabolicznych stabilnie: 0,55-0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę lub 0,28-0,43 g białka/kg należnej masy ciała/dobę z dodatkiem analogów ketokwasów/aminokwasów w celu zaspokojenia zapotrzebowania na białko (0,55-0,60 g/kg należnej masy ciała/dobę)• gdy CKD, stadium 3-5 i cukrzyca: 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę• gdy CKD 5 i dializa lub hemodializa u osób, które są stabilne metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę
	<i>Tłuszcz</i>	Wartości ref.: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal
	<i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości ref.: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En < 7,8 g/1000 kcal
	<i>Węglowodany ogółem</i>	Wartości ref.: 50-60% En 125-150 g/1000 kcal
	<i>w tym cukry (mono- i disacharydy)</i>	Wartości ref.: <10% En < 25 g/1000 kcal
	<i>Błonnik pokarmowy</i>	15g/1000 kcal
<i>Sól</i>	2000-2300 mg/dobę	
GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none">• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe,• skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana,	<ul style="list-style-type: none">• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste,• zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy,

	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy , • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne z mąki nisko- bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasa (w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, 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, orkiszowe.
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, kiszony ogórek, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany. • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
ZIEMNIAKI, BATATY	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none"> • owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	-	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.

RYBY I PRZETWORY RYBNE (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne – gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne, ryby smażone na tłuszczu.
JAJA I POTRAWY Z JAJ (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, jaja sadzone na parze, jako dodatek do potraw. 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na twardo, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na stoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery, śmietana.
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękką margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza;
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), miód, sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciastka ze skrobi. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne (w ograniczonych ilościach), soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, kakao, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
PRZYPRAWY	<ul style="list-style-type: none"> łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe 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, pikle.

Źródło:

Materiały opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia – Serwis Rzeczypospolitej Polskiej – wrzesień 2023. Zalecenia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka