



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Dieta lekkostrawna z niskobiałkowa

Dieta lekkostrawna niskobiałkowa

Zastosowanie diety:

Dieta znajduje zastosowanie głównie w przypadkach niewydolności nerek oraz wątroby.

Cel diety:

Utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia chorego przez dostarczanie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin przy zmniejszonej ilości białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego.

Stosowanie diety niskobiałkowej pociąga za sobą konieczność stałej kontroli ilości i jakości spożywanego białka, kontroli elektrolitów głównie takich, jak sód, potas, wapń, fosfor oraz kontroli pobieranych płynów.

Dieta niskobiałkowa ustalana jest indywidualnie, gdyż ilość białka musi być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego. Ilość białka w diecie może być zmieniana w czasie trwania choroby. Przy dużych ograniczeniach białka, jego zawartość w diecie powinna być niższa aniżeli 0,5 g na kilogram należnej masy ciała na dzień. Diety dostarczają wówczas tylko 20–30 g białka. Mniej drastyczne ograniczenie pozwala na dietę dostarczającą 40–50 g białka.

Zasady diety:

Produkty będące w omawianej diecie źródłem białka (mleko, sery, jaja, mięso, ryby) powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny. W każdym przypadku stosowania diety niskobiałkowej należy dążyć do tego, aby około 75% ogólnej ilości białka stanowiło białko pełnowartościowe – pochodzenia zwierzęcego.

W dietach bogatoenergetycznych o zawartości tylko 20 g białka, nie da się osiągnąć tak wysokiego procentu białka zwierzęcego. Produkty zbożowe stanowią główne źródło węglowodanów i obok tłuszczów dostarczają najwięcej energii, są także źródłem białka roślinnego. W dietach o dużym ograniczeniu białka (20 g; 30 g), muszą być pozbawione tego

składnika, aby można było w zamian dostarczyć choć niewielkie ilości produktów zwierzęcych zawierających białko pełnowartościowe. Skrobia – pszenna i ziemniaczana, prawie pozbawione białka, muszą wówczas zastąpić mąkę pszenną, a specjalne „bezbiałkowe” pieczywo – pieczywo zwykłe. Bez takiej zamiany same produkty roślinne (zbożowe, ziemniaki, warzywa, owoce) dostarczają taką ilość białka, która może przekroczyć ustalony dzienny limit białkowy. W chorobach wymagających zastosowania diety niskobiałkowej zachodzi często potrzeba dokładnej kontroli gospodarki elektrolitowej.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Czerstwe pieczywo specjalne "bezbiałkowe" (zwykłe, tylko jeśli występuje w racji pokarmowej), skrobia pszenna, skrobia (mąka) ziemniaczana, kasze- tylko jeśli występują w racji pokarmowej	Zwykłe pieczywo, wszystkie kasze i mąki z wyjątkiem mąki ziemniaczanej.
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie (<2%) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany- wg racji pokarmowej lub jako zamiennik	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, sadzone, omlety- ilość wg racji pokarmowej	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa i wędliny chude, ryby chude, ryby tłuste morskie- jeśli są dobrze tolerowane, rodzaj i ilość ściśle wg dziennej racji pokarmowej	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne; ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, czipsy
Warzywa (1)	Warzywa wg racji pokarmowych- gotowane, puree, z dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	Warzywa nie wymienione w racjach pokarmowych, potrawy z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce (2)	Owoce wymienione w racjach pokarmowych	Owoce niewymienione w racjach pokarmowych, owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, pickle, maggi, kostki rosolowe
Zupy	Przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw; zupy zagęszczone skrobią	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, mąką pszenną, śmietaną, zupy w proszku



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Dieta lekkostrawna z niskobiałkowa

	ziemniaczaną, zupy z dodatkiem margaryny miękkiej	
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania; pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie; potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Tylko w ramach produktów podanych w racjach pokarmowych; kasze, jeśli są wymienione w racjach pokarmowych- gotowane na sypko lub w zupie	Potrawy z mąki; kasze jeśli nie są wymienione w racji pokarmowej
Sosy	O smaku łagodnym, zaprawione margaryną miękką, zagęszczane skrobią ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy;	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości, z mąką
Desery	Kompoty, kisiele- z owoców dozwolonych, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną; owoce dozwolone, ciastka słodkie ze skrobi	Desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta wszelkiego rodzaju
Napoje	Herbata, herbata z cytryną, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), kawa z mlekiem, mleko, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych warzyw, herbatki owocowe i ziołowe	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane

(1, 2) Zamienniki warzywne i owocowe:

Warzywa bogate w witaminę C: 100 g pomidorów odpowiada 100 g soku pomidorowego lub 60 g kalafiora.

Owoce bogate w witaminę C: 50 g malin lub porzeczek, lub truskawek, lub czarnych jagód świeżych odpowiada 50 g wymienionych owoców mrożonych lub z kompotu, lub 100 g pomarańczy, lub cytryny.

Warzywa bogate w karoten: 100 g marchwi lub dyni odpowiada 100 g kabaczka lub 70 g cykorii, lub 50 g szpinaku, lub 40 g sałaty, lub 30 g fasolki szparagowej, lub 25 g koperku, lub 20 g koncentratu pomidorowego 30%.

Warzywa inne: 50 g buraków odpowiada 50 g selera lub 50 g pietruszki, lub 50 g pora, lub 50 g szparagów; owoce inne: 100 g jabłka odpowiada 100 g arbuza lub melona, lub moreli, lub żurawin, lub jeżyn, lub białych porzeczek, lub winogron, lub 70 g truskawek, lub 50 g brzoskwiń lub wiśni, lub 500 g soku z jabłek.

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii