



## Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

### Dieta ziemniaczana

#### Dieta ziemniaczana

##### Cel diety:

Dieta ziemniaczana stosowana jest w przypadkach zaawansowanej niewydolności nerek np. jeżeli niemożliwe jest zastosowanie dializy .

##### Zasada diety:

W diecie tej ziemniaki w ilości 1 kg/ dobę są podstawowym źródłem białka.

##### Główne składniki diety:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 60g masła
- 60 g cukru
- 300 g warzyw i owoców
- dodatek mąki ziemniaczanej

Posiłki powinny być podawane w małych porcjach ale 5-6 razy dziennie.

##### Techniki i sposoby przyrządzania potraw:

Ziemniaki można podawać gotowane lub pieczone w łupinach, pieczone i gotowane po obraniu, podawane z dodatkiem surowego masła i warzyw.

Z ziemniaków można także przyrządzać takie potrawy jak: kluski śląskie, kotlety, zapiekanki, pyzy, placki ziemniaczane, frytki, knedle i inne. Potrawy w diety ziemniaczanej przygotowuje się bez dodatku soli kuchennej. Dla podniesienia atrakcyjności potraw wykonywanych z ziemniaków wprowadza się odstępstwa od zasad przyrządzania potraw łatwo strawnych.

Odstępstwa te polegają na dopuszczeniu potraw z ziemniaków smażonych w tłuszczu, pieczonych z dodatkiem tłuszczu i zapiekanych. Warunkiem podstawowym jest jednak stosowanie jedynie tłuszczów łatwo strawnych, czyli masła, oliwy, oleju. W takich przypadkach część masła zastępują oleje. Inne tłuszcze traktuje się jako niedozwolone.

Część masła wchodzącego w skład diety, zastępuje się olejem nie tylko wówczas, gdy planuje się smażenie, ale także wtedy gdy olej dodaje się do surówek i sałatek.

### **Przykłady:**

**GULASZ ZIEMNIACZANY** zarumienić w 20g masła 30 pokrajanej cebuli, dodać 20g przecieru pomidorowego, pieprzu ziołowego do smaku oraz 5g cukru, dodać wody i do tak przygotowanego sosu wrzucić 250g pokrojonych w kostkę, obranych ziemniaków i nadal dusić.

**KLUSKI ŚLĄSKIE Z SURÓWKĄ** przepościć przez maszynkę 205g obranych ugotowanych ziemniaków, dodać do nich 70g mąki ziemniaczanej, formować kluski i gotować je we wrzącej wodzie. Podać z 30g świeżego masła i z surówką z jarzyn /50g marchwi, 30g jabłek, 20g pora, 10g oleju i 5g cukru.

**KNEDLE Z JABŁKAMI** przepuścić przez maszynkę 250 obranych ugotowanych ziemniaków, dodać do nich 70g mąki ziemniaczanej, formować knedle wkładając do nich 100g pokrojonych jabłek. Po ugotowaniu połać 30g roztopionego masła i posypać 20g cukru i 2g cynamonu.

**KOTLETY ZIEMNIACZANE Z SOSEM POMIDOROWYM** do 250g obranych ugotowanych i przepuszczonych przez maszynkę ziemniaków dodać przyrumienioną na 10g masła pokrojoną cebulę i 20g mąki ziemniaczanej, formować kotlety i przysmażyć je na 10g oleju. Podawać z sosem zrobionym w wodzie, 20g pasty pomidorowej i 10g mąki ziemniaczanej.

**PLACKI ZIEMNIACZANE** przetrzeć na tarce 300g obranych ziemniaków i 50g cebuli, wymieszać z 70g mąki ziemniaczanej i formować placki smażyć na 50g oleju.

**PYZY Z SOSEM GRZYBOWYM** zetrzeć na tarce 200g surowych obranych ziemniaków, odcisnąć wodę i wymieszać z 70g zmielonych w maszynce gotowanych ziemniaków. Formować pyzy i po ugotowaniu podawać z sosem grzybowym / wywar z 20g suszonych grzybów, 10g cebuli, 10g mąki ziemniaczanej, 20g masła i pieprzu ziołowego do smaku.

### **Opracowała:**

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii