



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Dieta lekkostrawna wysokobiałkowa

Dieta lekkostrawna wysokobiałkowa

Zastosowanie diety:

- w wielu stanach chorobowych, m.in. w przypadkach wyniszczenia organizmu, rozległych oparzeniach lub zranieniach oraz w chorobach przebiegających z wysoką, długotrwałą gorączką.

Cel diety:

dostarczenie organizmowi odpowiednich ilości białka o wysokiej wartości biologicznej, do budowy i odbudowy komórek, tworzenia ciał odpornościowych, enzymów i hormonów.

Charakterystyka diety:

Dieta ta obfituje w białko pochodzenia zwierzęcego, a więc mleko, sery, mięso i jego przetwory, ryby, jaja itp.

Udział energii z białka ogółem kształtuje się w diecie wysokobiałkowej na poziomie 16- 20%, co w wartościach bezwzględnych wynosi 100-120 g/dobę dla osób dorosłych.

W celu uzyskania wysokiej zawartości pełnowartościowego białka, potrawy przyrządzane w tej diecie wzbogaca się mlekiem odtłuszczonym w proszku (nie wnosi ono dodatkowych ilości tłuszczu) lub białkiem jaj.

Zwiększenie udziału energii z białka w diecie odbywa się przez nieznaczne obniżenie zawartości tłuszczu lub węglowodanów.

W wielu stanach chorobowych korzystniejsze jest ograniczenie spożycia tłuszczów.

Chorzy wymagający diety wysokobiałkowej często wykazują zmniejszony apetyt, dlatego bardzo ważne jest, aby przygotowywane dla nich posiłki były atrakcyjne pod względem smakowym i estetycznie podane.

Produkty należy dobierać według zasad diety lekkostrawnej. Zalecane są produkty mleczne i mięsne o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ dieta wysokobiałkowa zawiera dużo produktów pochodzenia zwierzęcego obfitujących w białko i jednocześnie dostarczających znacznych ilości tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych.

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii