



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Niewydolność nerek

Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, ochrona zmienionych chorobowo narządów - nerek, oraz utrzymanie możliwie dobrego stanu zdrowia. Dieta powinna być lekkostrawna, w której znacznemu ograniczeniu ulega białko i sól kuchenna.

Należy jeść regularnie- posiłki spożywać 4 - 5 razy dziennie co 3 godz. aby nie dopuścić do uczucia głodu. Należy jeść posiłki małe objętościowo, bez pośpiechu i w spokoju. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

Technika przyrządzania potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na parze, pieczeniu w pergaminie i duszeniu bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych z dodatkiem tłuszczu. Zupy i sosy podprawia się zawiesinami z mąki i wody lub mąki i śmietany, mleka, kefiru, jogurtu. Zabrania się używania zasmażek.

Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

Tłuszcze stosuje się łatwostrawne tj. masło, margaryny miękkie, oleje, oliwę z oliwek, śmietankę i dodaje się je na surowo do gotowych potraw. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak: smalec, słonina, łój, boczek wędzony.

Ze względu na ograniczenia potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów.

Potrawy przyprawiać należy sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, kolendrą, tymiankiem, melisą, miętą, cynamonem, wanilią. Należy wykluczyć wegetę, pieprz czarny, ocet, musztardę.

Całkowicie należy zrezygnować z alkoholu i używek.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
napoje	w ramach dozwolonej ilości płynu słaba herbata, herbaty owocowe, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne, napoje i wody mineralne niegazowane; w ograniczonej ilości: mleko, jogurt, kefir, maślanka	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane
Pieczywo	w każdej postaci niskobiałkowe, niskosodowe	zbyt świeże, bardzo słone
Dodatki do pieczywa	dżem, miód naturalny, marmolada, dodatki warzywne; w ograniczonej ilości : twaróg, mięso	Sery topione, żółte, dojrzewające, wędliwy



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Niewydolność nerek

	gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, pasty mięsne, mięsno-warzywne	konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone oraz marynowane
Tłuszcze	dotowane na surowo : masło, margaryny miękkie, oleje (sojowy, słonecznikowy, rzepakowy), oliwa z oliwek, śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Potrawy z jaj	jako dodatek do potraw •gotowane na miękko ścięte na parze w formie jajecznic	gotowane, smażone
Zupy i sosy	w ograniczonych ilościach : owocowe, warzywne, krupniki, ziemniaczane, na wywarach jarzynowych; sosy łagodne : koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, cytrynowy	Mleczne, tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną , pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, ogórkowa, cebulowa, porowa, rosół, buliony; sosy ostre, pikantne : grzybowy, chrzanowy, musztardowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, chleb, grzanki, makarony, kluski biszkoptowe, kasza manna, jęczmienna, gryczana, ryż, ziemniaki	grosek ptysiowy, jajka na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	cielęcina, chuda wołowina, chuda wieprzowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby : łosoś, makrela, tuńczyk, halibut potrawy gotowane. :pulpety, klopsiki, budynie mięsne, potrawki	tłuste gatunki : wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, dziczyzna, ryby potrawy marynowane, wędzone, pieczone, smażone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw i mięsa, makaron z jarzynami, risotto mięsno-jarzynowe, pierogi z warzywami, ryż z jabłkami, knedle z owocami, kluski śląskie, kopytka, zapiekanki, naleśniki z dżemem, musem owocowym w ograniczonej ilości : leniwe pierogi	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, pierogi z mięsem, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki z kapustą
Warzywa	w ograniczonej ilości : marchew, pietruszka, seler, buraki, sałata zielona, lodowa, rzodkiewka, dynia, kalafior, brokuł, szpinak, fasolka szparagowa, groszek zielony, szczypiorek	kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, ostro przyprawione, nasiona roślin strączkowych, ogórki, kiszzone, konserwowe, grzyby, czosnek, cebula, pora, brukiew, rzepa, kalarepa, pomidory, keczup, przecier pomidor., awokado warzywa zasmażane, sałatki z majonezem, musztardą
Ziemniaki	gotowane w całości	smażone z tłuszczem : frytki, krążki, chipsy
Owoce	w ograniczonej ilości : jagodowe, cytrusowe, jabłka, brzoskwinie, morele, winogrona, wiśnie, arbuz, melon, truskawki, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, czereśnie, gruszki, banany, daktyle, kiwi, owoce marynowane



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Niewydolność nerek

Desery	galaretki owocowe, kisiele, musy owocowe, owoce surowe, sałatki owocowe, biszkopty, ciasta z mąki pszennej i ziemniaczanej w ograniczonej ilości : kompoty, budynie (desery płynne wlicza się do ogólnej ilości płynów)	torty, ciasta z masami, desery z używkami, orzechami, kakao, batony, czekolada, chałwa, lody przyprawy
Przyprawy	cukier, wanilia, cynamon, sok z cytryny, kwas cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, majeranek, kminek, tymianek, kolendra, mięta, melisa w ograniczonej ilości : ocet winny, sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, jarzynka	ocet, pieprz czarny, musztarda, papryka ostra, chrzan, wegeta, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Śniadania:

kawa zbożowa z mlekiem., rogal, masło ,dżem brzoskwiniowy

herbata, chleb, masło, miód naturalny

kawa zbożowa, chleb, masło, serek homogenizowany waniliowy

herbata owocowa, graham, masło, mus jabłkowy

herbata, bułka, masło, pasta z szynki i warzyw

kawa zbożowa czarna ,chleb, masło, polędwica, sałata zielona

Obiady:

ryżowa, kopytka ziemniaczane, surówka z marchwi i jabłka

krem z dyni z grzankami., potrawka z kurczaka z warzywami, ziemniaki

koperkowa z ziemniakami, ryż z jabłkami z cukrem i tłuszczem

krupnik z ziemniakami, naleśniki z musem jabłkowym

Ziemniaki gotowane , surówka z gotowanych buraków, pieczony filec z dorsza , masło

Podwieczorki:



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dietetyczne dla pacjenta - Niewydolność nerek

kisiel z truskawkami

jabłko

galaretka owocowa

brzoskwinia

Kolacje:

herbata z cytryną, leniwe pierogi z masłem i cukrem

herbata owocowa, chleb, masło, pasta warzywna, sałata zielona

herbata, bułka słodka, masło, marmolada

herbata, kopytka ziemniaczane z tłuszczem

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” mgr Helena Ciborowska, mgr Anna Rudnicka.

„Żywnienie człowieka zdrowego i chorego” pod redakcją prof. dr hab. Jana Hasika

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii