

## **Dieta niskobiałkowa**

### **Zastosowania:**

Dla osób:

- z niewydolnością nerek,
- z niewydolnością wątroby,

w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

### **Zalecenia dietetyczne:**

- 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).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- 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 odżywcza:

Energia (En)	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobęw zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Białko	<p>Wartości referencyjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• leczenie zachowawcze 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę</li> <li>• gdy CKD<sup>2</sup>, 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)</li> <li>• 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 stabilnie metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę</li> </ul>

Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jaknajmniej, jednak nie więcej niż 7% En 7,8 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-60% En 125 -150 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal
Sód	2000- 2300 mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe,</li> <li>• skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana,</li> <li>• pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytłowy ,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe,</li> <li>• ryż (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• potrawy mączne z mąki nisko- bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• suchary niskobiałkowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste,</li> <li>• zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony tradycyjne,</li> <li>• potrawy mączne z tradycyjnych mąk</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pomidor bez skóry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki,</li> <li>• warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi),</li> <li>• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce niedojrzałe,</li> <li>• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone,</li> <li>• owoce marynowane.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy, migdały,</li> <li>• pestki słonecznika,</li> <li>• „masło orzechowe”,</li> <li>• wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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),</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko,</li> <li>• jaja sadzone na parze,</li> <li>• jako dodatek do potraw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na twardo,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne kotlety</li> </ul>

		jajeczne smażone tłuszczu.
<b>Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe,</li> <li>• niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• miód,</li> <li>• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>• ciastka ze skrobi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodyczne zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• soki warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>• kakao,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> <li>• sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci</li> </ul>

		<p>• plynnej i stałej, pikle.</p>
--	--	---------------------------------------