

Dieta Bogato białkowa

Zastosowanie:

Dla osób:

- z wyniszczeniem organizmu,
- w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarzemózgu,
- z silnymi/rozległymi oparzeniami,
- z rozległymi zranieniami,
- w chorobach nowotworowych,
- z wyrównaną marskością wątroby,
- z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby,
- z zespołem nerczycowym,
- z dializą
- z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnianiewydolności,
- z chorobą Cushinga,
- z nadczynnością tarczycy,
- z niedoczynnością tarczycy, z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.

Zalecenia dietetyczne:

- jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka/dobę,
- 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,
- w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal,
- w uzasadnionych przypadkach, według wskazań lekarza, zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku,
- 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,
- posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki),
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne

zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, jeśli nie ma przeciwwskazań,

- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- 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 cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

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,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna i odżywcza:

Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przysilnych oparzeniach dużej powierzchni ciała
	100-130 g/d, w tym 1/2-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej
Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-55% En 125-138g/1000 kcal
	Wartości referencyjne: <10% En

w tym cukry (mono- i disacharydy)	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal
Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe, • kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrkonowe, czekoladowe, miodowe, • kasze gruboziarniste, • makarony gruboziarniste.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony - najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa stare.

Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrane tolerowane, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone paszety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • paszety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar, • konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica naporze, • jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • naturalne napoje mlecznefermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery dojrzewające, • Feta, • serki typu „Fromage”, • śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.:rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalecwieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonychilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretce lub kremie, • biszkopty, • ciasto drożdżowe, • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, • ciasto francuskie, • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, wodamineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • napary ziołowe – słabenapary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (wograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • słabe napary kawy naturalnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe, • mocne napary kawy naturalnej, • kakao.

Przyprawy

- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny,
- sól (w ograniczonych ilościach),
- chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).

- kostki rosółowe i esencje bulionowe,
- gotowe bazy do zup i sosów,
- gotowe sosy sałatkowe i dressingi,
- musztarda, keczup,
- ocet,
- chrzan i ćwikła na occie,
- sos sojowy,
- przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej,
- przyprawy ostre.