

 Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76	KLINIKI NEURORADIOCHIRURGII Sp. z o.o.		CENTRUM Gamma Knife WARSZAWA 
	KLASYFIKACJA DIET DOUSTNYCH DIETA BOGATOBIAŁKOWA / D07		
OD 1.1	Obowiązuje od 17.09.2025	Wydanie 1	Strona 1 z 7
ZP/DIE/005/001/06			

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIALKOWA
Zastosowanie	Dla osób: w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu, • z silnymi/rozległymi oparzeniami, • z odleżynami, • z rozległymi zranieniami, • w chorobach nowotworowych, • z wyrównaną marskością wątroby, • z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, • z zespołem nerczycowym, • leczonych za pomocą dializy, • z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności, • z chorobą Cushinga, • z nadczynnością tarczycy, • z niedoczynnością tarczycy, • z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką, z wyniszczeniem organizmu, • osoby w wieku podeszłym, • w infekcjach przebiegających z gorączką • pacjenci z nadwagą o otyłością, • pacjenci po zabiegach bariatrycznych
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, • 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.

	- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. 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	Energia (En) 1800-2400 kcal/dobę
	Wartość odżywcza	Białko Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych 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
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, - pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), 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).	- pieczywo razowe pszenne i żytnie, - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, - kasze gruboziarniste, - makarony gruboziarniste.
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła –z dodatkiem	- kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, - warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, - suche nasiona roślin strączkowych, - ogórek, papryka, rzodkiewki(na surowo), - warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

	świeżego masła lub margaryny, - warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, - surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).	- warzywa marynowane, - warzywa grubo starte,
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- owoce dojrzałe lub rozdrobnione: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrze tolerowane, - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru(w ogr. Ilościach) - owoce drobnopestkowe np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki(wyłącznie w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito). - Dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach) .	- wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	Produkty z nasion roślin strączkowych : niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane .	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.	- Orzechy- jeśli źle tolerowane, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	- 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 pasztety z chudego mięsa, - galaretki drobiowe.	- 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, w panierce, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar, - konserwy mięsne.

		• salceson), • mięsa surowe np. tatar, • konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane.	• ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane, • ryby wędzone, • konserwy rybne

Jaja i potrawy z jaj	- gotowane na miękko, - jaja sadzone i jajecznica na parze, - jaja w potrawach np. makaronie.	- jaja gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - serek naturalny homogenizowany, - naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	- mleko i sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - tłuste sery dojrzewające, - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, - majonez (w ograniczonych ilościach).	Bezwzględnie zakazane: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, - twarde margaryny, - masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, - galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, - owoce w galaretkce lub kremie, - biszkopty, - ciasto drożdżowe, - budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/250ml użytego mleka), - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/ 250ml użytej wody), - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/ 250ml użytej wody), - sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.	- 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.
Napoje	- woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, - słabe napary herbat, - napary ziołowe – słabe napary, - kawa zbożowa, - bawarka, - soki warzywne, - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/ 250ml). - słabe napary kawy naturalnej.	- napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - 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 kwasku 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.
-------------------------	---	---