



DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa stosowana jest w chorobach nowotworowych, po rozległych oparzeniach, po resekcji żołądka, w chorobach przebiegających z gorączką, u rekonwalescentów po przebytych chorobach, u osób niedożywionych/wyniszczonych w terapii nerkozastępczej, u osób po udarach mózgu (kiedy Pacjent wykazuje gotowość do spożywania posiłków o stałej konsystencji), w okresie okołoperacyjnym.

Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka. Zalecenia żywieniowe Zawarte w białkach aminokwasy biorą udział w procesie budowy i regeneracji tkanki mięśniowej. Do produktów będących źródłem pełnowartościowego białka należą: mleko i produkty mleczne, chude mięso i wędliny, oraz ryby i jaja. W diecie należy ograniczyć spożycie soli, słonych przekąsek, żywności przetworzonej. Produkt białkowy powinien znajdować się w każdym posiłku.

Zalecenia dla diety łatwo strawnej bogatobiałkowej

- Zaleca się spożywanie 5-6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia, w odstępach 2-3-godzinnych.
- W każdym posiłku powinno znaleźć się pełnowartościowe źródło białka (tj. chude mięso, ryby, nabiał, jajka) 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, białko pochodzenia zwierzęcego cechuje się bowiem łatwiejszą strawnością i przyswajalnością dla organizmu - zawiera kompletną ilość aminokwasów, które pod względem funkcji budulcowych są tzw. białkami wzorcowymi
- Zapotrzebowanie na białko jest różne, w zależności od wieku, płci, masy ciała, stanu zdrowia oraz stanu fizjologicznego. Dla zdrowego dorosłego człowieka wynosi 0,8-1 grama na 1 kg masy ciała dziennie (g/kg mc./d), natomiast w czasie choroby, zakażenia lub po urazie czy operacji wzrasta do 1,2-2, a nawet 3 g/kg mc/d, w zależności od wielu czynników indywidualnych
- Zwiększone spożycie białka zalecane jest także kobietom w ciąży (1,2 g/kg/d), w czasie laktacji (1,45 g/kg/d) oraz dzieciom i młodzieży (1,2 g/kg/d)
- Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione. W diecie powinno znaleźć się min. 25g/dobę błonnika pokarmowego.
- Warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione, w postaci surowych soków lub bardzo drobno startej surówki. Owoce podaje się w postaci soków, przecierów, pieczone, gotowane w kompcie, na surowo bez skórki i pestek (miksowane, przetarte), jako dodatek do koktajli mlecznych. Można stosować przeciera i soki owocowe.
- Do przyprawiania potraw można stosować: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy, pietruszka, zielony koperek, majeranek, melisa; w ograniczonej ilości: ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, bazylika, tymianek, estragon, kminek.
- Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w folii, pergaminie, rękawie foliowym.
- W diecie wskazane jest ograniczenie soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem NaCl (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego).
- Jeżeli mimo wszystko nie jesteś w stanie jeść tradycyjnych posiłków, cierpisz na brak apetytu, przez co niepokoisz się, że możesz nie dostarczyć z dietą odpowiedniej wartości energetycznej czy potrzebnych składników odżywczych, skonsultuj się z lekarzem w celu dodania do jadłospisu doustnych preparatów odżywczych.

Jak wzbogacić jadłospis w białko?

- do zabielenia zup, sosów używaj śmietanki, mleka jogurtu lub mleka w proszku, do zagęszczania zup dodawaj żółtko jaja,
- do deserów i koktajli dodawaj przetwory mleczne np. kefir, maślanekę, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku),
- wprowadź do jadłospisu galaretki z dodatkiem chudego mięsa, ryb lub galaretki owocowe.

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (przetarty w formie puree lub zupy), młoda fasolka szparagowa, zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, brokuł, kalafior, szczypior, cebula, papryka, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Ziemniaki	gotowane, puree z dodatkiem masła	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, arbuz, melon, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki, agrest, owoce suszone, orzechy
Pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty, pieczywo drożdżowe, herbatniki.	pieczywo razowe, żytnie, każde świeże i ciepłe pieczywo, rogaliki francuskie, kasze: pęczak, gryczana, grube i razowe makarony, ryż brązowy
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany i ziarnisty. Ścięte białko jaja, pasta z cielęciny i z drobiu, chude wędliny, szynka, polędwica i chude ryby.	wędliny bardzo tłuste i konserwy mięsne, salceson, sery topione i twarde żółte, pasztetowa, smalec, dżemy, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 1,5-2% (jeśli tolerujesz), jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser chudy lub półtłusty, serek ziarnisty biały	sery żółte, topione, pleśniowe, typu feta, typu fromage
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, królik, kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; chude wędliny: szynka, polędwica wieprzowa lub drobiowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, miruna, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste, jeśli są dobrze tolerowane	mięsa tłuste: baranina, gęsiną, wieprzowina, kaczka; wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone, ryby tłuste jeśli są źle tolerowane
Rośliny strączkowe	brak	wszystkie
Tłuszcze	margaryny miękkie, masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Przyprawy	łagodne: sól, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, , majeranek, bazylia, oregano, kminek, tymianek, lubczyk, wanilia, rozmaryn, goździki, cynamon	ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka
Desery i słodczyce	galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, soki i przeciera owocowe, bezy, suflety.	pączki, faworki, tłuste ciasta francuskie i kruche, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo- warzywne z mlekiem, koktajle mleczno - owocowe	napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, woda gazowana, coca cola, pepsi, lemoniada

Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie
Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną

Źródło: <https://www.nestlehealthscience.pl/poradnik-zywienia-medycznego/operacje/zywienie-po-operacji>