



DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Podstawowym zastosowaniem diety o ograniczonej podaży białka są choroby: ostra i przewlekła niewyrównana niewydolność nerek oraz niewydolność wątroby i śpiączka wątrobowa. Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, ochrona zmienionych chorobowo narządów (wątroby, nerek) oraz utrzymaniu możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych. Dietę łatwo strawną stosuje się:

W diecie niskobiałkowej składniki pokarmowe należy dobierać tak, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych. Jest to dieta z przewagą węglowodanów. Charakterystyczne dla niej jest ograniczenie białka do ilości ściśle określonych dla danego pacjenta przez lekarza lub dietetyka. Należy zaznaczyć, że ilość podawanego białka będzie zmieniać się w czasie trwania choroby. Należy je dobierać tak, aby nie uszkadzało nerek, nie dopuszczało do ujemnego bilansu azotowego oraz nie doprowadzało do wyniszczenia organizmu. Zaleca się około 50-60g białka na dobę, czyli 0,6-0,8g/kg należnej masy ciała. Ograniczenie białka w przypadku pacjentów z niewydolnością nerek (przewlekłą) oddala leczenie dializacyjne. U tych chorych niewydolne nerki tracą zdolność wydalania mocznika i kreatyniny. Przy sporządzaniu jadłospisu w diecie niskobiałkowej należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, takich jak: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób. Wskazane jest stosowanie produktów niskobiałkowych PKU (pieczywo, makarony, itp).

Zalecenia dla diety łatwo strawnej niskobiałkowej:

- Posiłki należy spożywać regularnie (4-5 razy dziennie) o stałych porach. Pierwszy posiłek zjedz w pierwszej godzinie po przebudzeniu, a ostatni na 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki nie mogą być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne, gdyż może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną wystąpienia dolegliwości bólowych.
- Wybieraj dojrzałe owoce oraz młode i delikatne warzywa. Przed spożyciem obierz je ze skórki, pozbądź się pestek. W diecie łatwo strawnej zalecane są w formie gotowanej, soków, koktajli, a także zup typu krem. Sprawdź się w niej: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki, jabłka, banany, morele, brzoskwinie. Ilość warzyw i owoców w diecie jest zmniejszona ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody
- wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów,
- Zalecane są delikatne produkty zbożowe – pieczywo pszenne, ryż biały, drobne kasze jak manna, jaglana, drobna jęczmienna, kuskus, a także drobny makaron i delikatne płatki naturalne jak błyskawiczne jaglane czy owsiane.
- Cennym źródłem białka w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej jest chude mięso - może to być drób bez skóry, cielęcina, królik, polędwica wieprzowa lub chuda wołowina. Dobrą alternatywą są chude ryby, takie jak mintaj, dorsz, morszczuk. Pamiętaj również o jajach, zalecane są gotowane na miękko i w postaci jajecznicy na parze. Białko zwierzęce (mimo niewielkiej ilości) powinno być rozłożone ilościowo na trzy główne posiłki.
- wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną ilość podaje się osobno,
- Możesz do swoich posiłków po przygotowaniu dodać masło lub olej roślinny taki jak oliwa z oliwek lub olej rzepakowy czy lniany. Unikaj natomiast tłuszczu ukrytych. Znajdziesz je w tłustych mięsach, pasztetach mięsnych, w daniach smażonych w tłuszczu, zwłaszcza panierowanych.
- Używaj delikatnych przypraw i ziół. Zalecane zioła i przyprawy to: sok z cytryny, natka pietruszki, kminek, koperek, tymianek, majeranek, rozmaryn, lubczyk, bazylija, oregano, cynamon, wanilia. Zrezygnuj z ostrych przypraw, octu, musztardy, ogranicz podaż soli.
- Pamiętaj o nawodnieniu. Zalecana jest woda niegazowana, a także słaba herbata. Nie pij napojów gazowanych, mocnej kawy i kakao.
- Zrezygnuj z alkoholu.
- 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.

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone lub dozwolone w ograniczonych ilościach	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa	W ograniczonych ilościach: pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły. Warzywa gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszone, konserwowe z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości.
Ziemniaki	gotowane, puree z dodatkiem masła	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki.	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki, agrest, owoce suszone, orzechy
Produkty zbożowe	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe	Zwykłe pieczywo solone
Mięso, wędliny, ryby	Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, fladra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela. Potrawy gotowane, duszone, bez dodatku tłuszczu, , potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby : węgorz, łosoś, sum. Potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Rośliny strączkowe	brak	wszystkie
Tłuszcze	Masło, olej : sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i margaryny miękkie.	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, wanilia, cynamon.	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, magii, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy.
Desery i słodycze	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej. Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnych ilości płynów)	pączki, faworki, tłuste ciasta francuskie i kruche, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy. Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą , orzechami, ciasta.
Napoje	Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2 % tłuszczu, napoje owocowo – warzywne, soki owocowo- warzywne, koktajle w dozwolonej ilości płynów. (dozwolone w ograniczonej ilości)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna.
Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną		

Źródło: *Dietetyka – „Żywnie zdrowego i chorego człowieka”* Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2017.