

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa

Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu. Ilość białka musi być ustalana indywidualnie.

Białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, zawartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, ewentualnie: 25-35 kcal/kg NMC (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. Należy kontrolować ilość spożywanych płynów, zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Temperatura posiłków powinna być umiarkowana, posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie, należy eliminować pojadanie między posiłkami.

Dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, należy eliminować sól i cukry proste z diety.

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.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okras (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej), • suchary niskobiałkowe.	• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne np.: naleśniki, otręby.
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),	• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,

	- gotowany kalafior, brokuł - bez łydgi (w ograniczonych ilościach), - pomidor.	- warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, - warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	- owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, - dżemy owocowe niskosłodzone.	- owoce niedojrzałe, - owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone, - owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych		wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	- całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, - pestki słonecznika, „masło orzechowe”, - wiórki kokosowe.
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 (w ograniczonych ilościach), - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	- ryby surowe, - ryby smażone, - ryby wędzone, - konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	- gotowane na miękko, - jaja sadzone na parze, - jako dodatek do potraw.	- gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	- mleko i sery twarogowe, - niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	- mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - tłuste sery podpuszczkowe, - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękką margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój, - twarde margaryny, - masło klarowane, - majonez, - tłuszcz kokosowy i palmowy.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń, - galaretka, - kisiel, - miód, - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), - ciastka ze skrobi.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, - ciasto francuskie, - czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, - napary owocowe, - kawa zbożowa, - soki warzywne, - soki owocowe (w ograniczonych	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - mocne napary kawy i herbaty, - kakao,

	ilościach), • kompoty.	• napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	• 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, • gotowe przyprawy warzywne, • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie, • pikle.

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny