

DIETA NISKOBIAŁKOWA

ZASTOSOWANIE DIETY:

- Stosowana w niewydolności nerek, a także wątroby.

Dieta powinna utrzymać możliwie dobry stan odżywiania chorego, przez dostarczenie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin, przy zmiennej ilości białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka chorego. Ilość białka w diecie jest ustalana w zależności od tolerancji tego składnika przez organizm i może być zmieniona w czasie trwania choroby. Przy dużych ograniczeniach białka, jego zawartość w diecie powinna być niższa niż 0,5 g białka/kilogram należnej masy ciała, co stanowi ok. 20 - 30 g białka, a przy mniejszych ograniczeniach podajemy ok. 40 - 50 g dziennie.

Potrawy w diecie niskobiałkowej powinny być łatwo strawne, przygotowywane techniką gotowania, pieczenia w folii lub pergaminie. Produkty białkowe zastępujemy produktami węglowodanowymi z małą zawartością białka.

Należy pamiętać, że w niektórych przypadkach diety niskobiałkowej całkowicie wyklucza się z diety mąkę, ze względu na zawarte w niej białko roślinne. Do wszystkich potraw, które wymagają dodatku mąki do zagęszczania (zupy, sosy, kisiele, budynie) należy stosować skrobię pszenną lub ziemniaczaną.

Zwykłe pieczywo zastępuje się pieczywem specjalnym pozbawionym białka. W przypadku ograniczenia w diecie potasu, należy składnik ten wypluć szczególnie z ziemniaków i warzyw. Zależnie od stopnia restrykcji, ziemniaki i warzywa gotuje się w wodzie w całości lub rozdrobnione, a wywary odrzuca. Z warzyw i owoców można przygotować napoje, ale należy ściśle przestrzegać ilości płynów dozwolonych na cały dzień. W przypadku upośledzonego łaknienia, nudności, wymiotów należy zwrócić uwagę na smak przygotowanych potraw. Produkty stanowiące źródło białka zwierzęcego powinny wchodzić w skład każdego posiłku podstawowego, a więc śniadania, obiadu i kolacji.

Im ograniczenie białka w diecie jest większe (od 20-30g) tym dokładniej należy kontrolować spożycie produktów dostarczających tego składnika.

PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DZIECI NISKOBIĄTKOWEJ

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	Czerstwe pieczywo specjalne „bezbiałkowe”, skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana, kasze tylko jeśli występują w racji pokarmowej	Zwykłe pieczywo, wszystkie kasze i mąki z wyjątkiem mąki ziemniaczanej
Mleko i produkty mleczne	Mleko 2 % słodkie i zsiadłe (mleko w proszku odtłuszczone) ser biały - jako zamiennik wg racji pokarmowej	Produkty mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone na parze, żółtko do zaprawiania zup ilość wg racji pokarmowej	Gotowane na twardo, smażone w zwykły sposób
Tłuszcze	Masło, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa, margaryna wysokogatunkowa	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryna, śmietana
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
Warzywa	Warzywa wymienione w racjach pokarmowych - gotowane, w formie puree, z dodatkiem świeżego masła; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki, cykorja, marchewka tarta	Warzywa nie wymienione w racjach pokarmowych, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, warzywa konserwowe
Owoce	Owoce wymienione w racjach pokarmowych: maliny, porzeczki, truskawki, czarne jagody	Owoce niedojrzałe, owoce suszone, owoce pestkowe
Suche nasiona roślin strączkowych	Żadne	Wszystkie są zabronione; groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżem bez pestek	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, majeranek, wanilia, sól wg zaleceń lekarza	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi i kostki bulionowe
Zupy	Przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców; zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa pomidorowa, zupy z dodatkiem świeżego masła, żółtka jaja, zupy zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną	Kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochowa, grzybowa, zupy zaprawiane mąką pszenną, śmietaną, zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub specjalnego pieczywa „bezbiałkowego”	Smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
Potrawy z mąki i kasz	Tylko w ramach produktów podanych w racjach pokarmowych; kasze: jęczmienna - perłowa, krakowska, ryż- gotowany na sypko lub w zupie; ze skrobi ciastka słodkie lub słone (jeśli nie ma ograniczeń soli)	Potrawy z mąki; kasze - jeśli nie są wymienione w racji pokarmowej
Sosy	Sosy o smaku łagodnym zaprawiane masłem lub żółtkiem, zagęszczone skrobią pszenną lub ziemniaczaną, sos koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Sosy ostre, wszystkie na zasmażkach, z mąką
Desery	Kompoty kisiele z dozwolonych owoców, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną; owoce dozwolone, ciastka ze skrobi słodkie	Desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta wszelkiego rodzaju



PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Herbata, herbata z cytryną lub mlekiem, mleko, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych warzyw	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe