

	DIETA		DIETA NR 9
	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		WYDANIE III
			03.03.2025


Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ z wyniszczeniem organizmu, ✓ w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu, ✓ z silnymi/rozległymi oparzeniami, ✓ z rozległymi zranieniami, ✓ w chorobach nowotworowych, ✓ z wyrównaną marskością wątroby, ✓ z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, ✓ z zespołem nerczycowym, ✓ z dializą ✓ 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.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, ➤ 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, ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, ➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, ➤ dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana <ul style="list-style-type: none"> ○ w postaci surowej,

	DIETA		DIETA NR 9
	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		WYDANIE III
			03.03.2025


	<ul style="list-style-type: none">➤ mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, jeśli nie ma przeciwwskazań,➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,➤ tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),➤ wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ jakość,❖ termin przydatności do spożycia,❖ sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 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. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 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)	2000-2400 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

	DIETA		DIETA NR 9
	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		WYDANIE III
			03.03.2025

		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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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, <ul style="list-style-type: none"> ○ mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, 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). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, ➤ warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, ➤ suche nasiona roślin strączkowych, ➤ ogórek, papryka, rzodkiewki, ➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

	DIETA		DIETA NR 9
	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		WYDANIE III
			03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none"> o świeżego masła lub margaryny, ➤ warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, ➤ surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa marynowane, ➤ warzywa grubo starte, ➤ warzywa stare.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce jagodowe przetarte, ➤ owoce dojrzałe bez skórki, ➤ jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrze tolerowane, ➤ musy owocowe, ➤ dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, ➤ owoce w syropach cukrowych, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone, ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> ➤ spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji o pacjenta 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od <ul style="list-style-type: none"> o indywidualnej tolerancji o pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orzechy- jeśli źle tolerowane, ➤ „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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, ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ➤ kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ➤ pasztety, ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ➤ mięsa surowe np. tatar, ➤ konserwy mięsne.

	DIETA		DIETA NR 9
	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		WYDANIE III
			03.03.2025

Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowane na miękko, ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze, ➤ jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jaja gotowane na twardo, ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej <ul style="list-style-type: none"> ○ wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ➤ serek naturalny homogenizowany, ➤ naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe tłuste, ➤ mleko skondensowane, ➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ➤ tłuste sery dojrzewające, ➤ Feta, ➤ serki typu „Fromage”, ➤ śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> ➤ masło (w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna, ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, ➤ majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, ➤ galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, ➤ owoce w galaretkach lub kremie, ➤ biszkopty, ➤ ciasto drożdżowe, ➤ budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.

	DIETA		DIETA NR 9
	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		WYDANIE III
			03.03.2025

Napoje	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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), 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ napoje wysokosłodzone, ➤ nektary owocowe, ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe, ➤ mocne napary kawy naturalnej, ➤ kakao.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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.

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
Opracował	Technolog Żywienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
Sprawdził	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywnościowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
Zatwierdził	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	