

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

### ZASTOSOWANIE DIETY:

- wyrównana marskość wątroby,
- przewlekłe zapalenie wątroby o przebiegu lekkim,
- nerczyca,
- niedobory pokarmowe, wychudzenie,
- złamania, rekonwalescencja,
- oparzenia w celu regeneracji,
- choroby zakaźne (gruźlica),
- choroby nowotworowe,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Zadaniem diety bogato białkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych takich jak: budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów.

W praktyce dieta ta jest bogata w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego, a więc mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby.

Techniki sporządzania potraw są różne dla poszczególnych jednostek chorobowych. Najczęściej jednak stosowanymi technikami kulinarnymi jest gotowanie w wodzie lub na parze.

### PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe/Graham w ograniczonej ilości/, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana - dobrze oczyszczone, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe - 2 %tłuszcz, mleko w proszku odtłuszczone, sery białe, twaróg homogenizowany, żółte, topione w ograniczonych ilościach	Mleko pełne tłuste, mleko w proszku pełne, przetwory mleczne przekwaszone
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omeletów	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Mięso, drób, wędliny, ryby</b>	Mięsa chude : wołowina, wieprzowina w ograniczonej ilości, cielęcina, kurczaki, wędliny chude : szynka, polędwica, kielbasa szynkowa, ryby: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, pstrąg, sandacz	Mięsa tłuste : baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: parówki, ryby: węgorz, halibut, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
<b>Tłuszcze</b>	Masło roślinne, margaryna wysokogatunkowa miękka, słodka śmietanka, oleje roślinne : sojowy, słonecznikowy, oliwa	Śmietana, smalec, słonina, boczek, tój wołowiy
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, gotowane tłuczone , w postaci puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane
<b>Warzywa</b>	Marchew, buraki, kalafior, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, fasolka szparagowa, warzywa z wody, oprószone mąką z dodatkiem masła - bez zasmażek Na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	Kapusta, papryka, cebula, szczypior, brukiew, rzodkiewki, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
<b>Owoce</b>	Owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, winogrona, arbuzy, morele, brzoskwinie, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku, jabłka, pomarańcze	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
<b>Suche strączkowe</b>		Wszystkie zabronione
<b>Cukier i słodczyce</b>	Cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Tylko łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka
<b>Zupy</b>	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zagęszczane zawieszina mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance, bez zasmażek; zaciągane żółtkiem lub dodatkiem świeżego masła	Kapuśniaki, ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy ze śmietaną lub zasmażkami
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażenia, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, pieczone, duszone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	Kasze gotowane na sypko lub rozklejane; budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw, owoców, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki	Kluski kładzione, francuskie
<b>Sosy</b>	O smaku łagodnym, na wywarach z warzyw lub na mleku, z dodatkiem masła lub żółtka, zagęszczone zawiesziną mąki i wody, mleka lub słodkiej śmietanki, koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, majonez tylko świeży przygotowany z dozwolonych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny	Ostre, na zasmażkach
<b>Desery</b>	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy, budynie - z mleka; owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, wszystkie ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia są zabronione
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa o ile nie ma przeciwwskazań, mleko, napoje owocowe, soki warzywne	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe