	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 10</b>
	<b>NISKOBIAŁKOWA</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>03.03.2025</b>

Nazwa diety	DIETA NISKOBIAŁKOWA (10)
Zastosowanie	<p><b>Dla osób:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ z niewydolnością nerek,</li> <li>✓ z niewydolnością wątroby,</li> <li>✓ w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.</li> </ul>
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej,</li> <li>➤ ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby),</li> <li>➤ podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek,</li> <li>➤ białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia,</li> <li>➤ u pacjentów z niewydolnością wątroby wskazane jest zwiększenie ilości aminokwasów rozgałęzionych (BCAA) i zmniejszenie aminokwasów aromatycznych (AAA) oraz metioniny,</li> <li>➤ 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, ewentualnie: 25-35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów,</li> <li>➤ należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody,</li> <li>➤ w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,</li> <li>➤ temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,</li> <li>➤ posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>➤ dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>➤ ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi,</li> <li>➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja,</li> </ul>








	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 10</b>
	<b>NISKOBIĄŁKOWA</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>03.03.2025</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• gdy CKD, stadium 3-5 i cukrzyca: 06-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę</li> <li>• gdy CKD 5 i dializa lub hemodializa u osób, które są stabilne metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę</li> </ul>
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-60% En 125 -150 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	2000- 2300 mg/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe,</li> <li>➤ skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana,</li> <li>➤ pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne</li> <li>➤ pieczywo, chleb pyłowy ,</li> <li>➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (w ograniczonych ilościach),</li> </ul> </li> <li>➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe,</li> <li>➤ ryż (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ potrawy mączne z mąki niskobiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasz (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ suchary niskobiałkowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste,</li> <li>➤ zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy,</li> <li>➤ pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>➤ płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>➤ makarony tradycyjne,</li> <li>➤ potrawy mączne z tradycyjnych mąk</li> <li>➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> <li>➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,</li> </ul>




	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 10</b>
	<b>NISKOBIAŁKOWA</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>03.03.2025</b>

<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ pomidor bez skóry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszane ogórki,</li> <li>➤ warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>➤ puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi),</li> <li>➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>➤ dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ owoce niedojrzałe,</li> <li>➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>➤ owoce w syropach cukrowych,</li> <li>➤ owoce kandyzowane,</li> <li>➤ przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>➤ owoce suszone,</li> <li>➤ owoce marynowane.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ całe nasiona, pestki, orzechy, migdały,</li> <li>➤ pestki słonecznika,</li> <li>➤ „masło orzechowe”,</li> <li>➤ wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>➤ kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>➤ pasztety,</li> <li>➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>➤ mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>

	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 10</b>
	<b>NISKOBIAŁKOWA</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>03.03.2025</b>

<b>Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ryby surowe,</li> <li>➤ ryby smażone,</li> <li>➤ ryby wędzone,</li> <li>➤ konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane na miękko,</li> <li>➤ jaja sadzone na parze,</li> <li>➤ jako dodatek do potraw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane na twardo,</li> <li>➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i sery twarogowe,</li> <li>➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko skondensowane,</li> <li>➤ jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>➤ sery podpuszczkowe,</li> <li>➤ tłuste sery,</li> <li>➤ śmietana.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ miękka margaryna,</li> <li>➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>➤ twarde margaryny,</li> <li>➤ masło klarowane,</li> <li>➤ majonez,</li> <li>➤ tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>➤ „masło kokosowe”,</li> <li>➤ frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ miód,</li> <li>➤ sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>➤ ciastka ze skrobi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>➤ ciasto francuskie,</li> <li>➤ czekolada wyroby czekoladopodobne</li> </ul>



	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 10</b>
	<b>NISKOBIĄŁKOWA</b>	<b>WYDANIE III</b>
		<b>03.03.2025</b>

<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ woda niegazowana,</li> <li>➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>➤ napary owocowe,</li> <li>➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ bawarka,</li> <li>➤ soki warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>➤ napoje gazowane,</li> <li>➤ napoje wysokosłodzone,</li> <li>➤ nektary owocowe,</li> <li>➤ wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>➤ kakao,</li> <li>➤ napoje energetyzujące,</li> <li>➤ napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>➤ kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>➤ gotowe bazy do zup i sosów,</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>➤ musztarda, keczup, ocet,</li> <li>➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej,</li> <li>➤ pikle.</li> </ul>

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