



Dieta niskobiałkowa (S8)

Zastosowanie diety

Dieta niskobiałkowa stosowana jest głównie w niewydolności nerek. Zasadniczą jej modyfikacją jest ograniczenie dziennej podaży białka, najczęściej do 50-60g/dobę. Dieta ta powinna być ustalana indywidualnie, wg wskazań, uwzględniając zalecaną ilość białka/dobę dla danego pacjenta. Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta poprzez dostarczanie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochrona zmienionego chorobowo narządu.

Zasady diety

W diecie niskobiałkowej składniki pokarmowe należy dobierać tak, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych. Jest to dieta z przewagą węglowodanów. Charakterystyczne dla niej jest ograniczenie białka do ilości ściśle określonych dla danego pacjenta przez lekarza lub dietetyka. Należy zaznaczyć, że ilość podawanego białka będzie zmieniać się w czasie trwania choroby. Należy je dobierać tak, aby nie uszkadzało nerek, nie dopuszczało do ujemnego bilansu azotowego oraz nie doprowadzało do wyniszczenia organizmu. Zaleca się około 50-60g białka na dobę, czyli 0,6-0,8g/kg należnej masy ciała. Ograniczenie białka w przypadku pacjentów z niewydolnością nerek (przewlekłą) oddala leczenie dializacyjne. U tych chorych niewydolne nerki tracą zdolność wydalania mocznika i kreatyniny. Przy sporządzaniu jadłospisu w diecie niskobiałkowej należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, takich jak: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób. Wskazane jest stosowanie produktów niskobiałkowych PKU (pieczywo, makarony, itp.)



Produkty zalecane i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	ZAŁECANE W UMIARKOWANYCH IŁOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje   		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
Pieczywo  	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa  	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
Zupy i sosy gorące  	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup 	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptyśiowy
Mięso, drób, ryby  		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne 	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem



PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Owoce 		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery 	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy  	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, jarczynka, vegeta	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy
Warzywa   		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor, cykorja, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; Gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brokiew, rzepa, kalarepa; Zasmażane, surowe
Ziemniaki 	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS (2044 kcal i 54g białka)

1 śniadanie:

- herbata
- pieczywo z masłem (chleb 100g, masło 10g)
- pasta twarogowa z rzodkiewką (ser biały 40g, rzodkiewki 13g, szczypiorek 10g)

2 śniadanie:

- owoc (jabłko pieczone z cukrem)

Obiad:

- zupa selerowa z ryżem (włoszczyzna 30g, seler 70g, ryż 20g, mąka 5g, śmietana 20g)
- ziemniaki 200g



- bitki wołowe (mięso bez kości 80g, olej 10g)
- surówka z białej kapusty (kapusta 50g, marchew 25g, olej 20g)

Podwieczorek:

- mleko (200g)
- kanapka z masłem (chleb 50g, masło 5g)
- dżem 30g

Kolacja:

- herbata
- kanapka z masłem (chleb 100g, masło 10g)
- jajko (15g)
- surówka z marchewki (marchew 70g, cukier 5g)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS (2063 kcal i 63,4g białka)

1 śniadanie:

- herbata
- zupa mleczna (mleko 200g, ryż 20g)
- kanapka z masłem (chleb 100g, masło 10g)
- pomidor (50g)

2 śniadanie:

- herbata
- pieczywo z masłem (chleb 50g, masło 5g)
- jajko 50g



Obiad:

- ziemniaki puree (ziemniaki 200g, masło 10g)
- cielęcina duszona (mięso bez kości 100g, olej 20g)
- surówka z marchewki (marchew 150g, cukier 10g, olej 10g)
- kompot wiśniowy (wiśnie 100g, cukier 10g)

Podwieczorek:

- owoc (jabłko 100g)

Kolacja:

- herbata
- pieczywo z masłem (chleb 100g, masło 5g)
- papryka nadziewana twarogiem (papryka 80g, ser biały 60g, mleko 50g, przyprawy)

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król