



Dieta bogatobiałkowa (Sp.)

Zastosowanie diety

Dieta wysokobiałkową stosuje się:

- u osób niedożywionych/wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- przy rozległych oparzeniach i zranieniach
- w chorobach przebiegających z gorączką
- w terapii nerkozastępczej
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach
- u osób po udarach mózgu (kiedy Pacjent wykazuje gotowość do spożywania posiłków o stałej konsystencji)
- w okresie okołoperacyjnym.

Zasady diety

Głównym celem diety jest zwiększenie dziennej podaży białka, głównie pochodzenia zwierzęcego, dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione. W diecie powinno znaleźć się min. 25g/dobę błonnika pokarmowego.

Zaleca się spożywanie 5-6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia, w odstępach 2-3-godzinnych.





- Zwiększona podaż białka niezbędna jest z powodu intensywnego procesu odbudowy zniszczonych tkanek. W każdym posiłku powinno znaleźć się więc pełnowartościowe źródło białka (tj. chude mięso, ryby, nabiał, jajka)
- 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, białko pochodzenia zwierzęcego cechuje się bowiem łatwiejszą strawnością i przyswajalnością dla organizmu - zawiera kompletną ilość aminokwasów, które pod względem funkcji budulcowych są tzw. białkami wzorcowymi
- Zapotrzebowanie na białko jest różne, w zależności od wieku, płci, masy ciała, stanu zdrowia oraz stanu fizjologicznego. Dla zdrowego dorosłego człowieka wynosi 0,8-1 grama na 1 kg masy ciała dziennie (g/kg mc./d), natomiast w czasie choroby, zakażenia lub po urazie czy operacji wzrasta do 1,2-2, a nawet 3 g/kg mc/d, w zależności od wielu czynników indywidualnych
- Zwiększone spożycie białka zalecane jest także kobietom w ciąży (1,2 g/kg/d), w czasie laktacji (1,45 g/kg/d) oraz dzieciom i młodzieży (1,2 g/kg/d).

Jak można wzbogacić jadłospis w białko?

- Należy zwiększyć ilość (porcję i/lub częstotliwość) spożywanych produktów białkowych
- Do zabielenia zup, sosów należy używać śmietanki, mleka, serka homogenizowanego, jogurtu i mleka w proszku
- Do zagęszczania zup można dodawać żółtko jaj
- Do deserów i koktajli należy dodawać przetwory mleczne (np. kefir, maślanekę, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku)



- Dodatkowo dietę można wzbogacić w wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty odżywcze dostępne w płynnej postaci lub w formie proszku (można je dodawać do potraw i napojów). Preparaty te dostępne są w aptekach.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- gotowanie na wodzie i parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie foliowym, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym

Założenia diety

Kcal	2100 - 2400/dobę,
Białko	105 - 120 g/dobę,
Tłuszcze	70 - 80 g/dobę,
Węglowodany przyswajalne	262 - 300 g/dobę
Błonnik pokarmowy	< 30g/dobę





Produkty zalecane i przeciwwskazane

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonych ilościach	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo i bułki pszenne oraz czerstwe, sucharki. Mąka pszenna. Kasza: jęczmienna, jaglana, manna. Drobne jasne makarony. Ryż biały. Płatki błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe.	Pieczywo pszenno-żytnie, żytnie, graham, orkiszowe.	Płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy. Pieczywo cukiernicze: rogale, słodkie bułki, croissanty, paczki, faworki, ciastka francuskie. Ryż brązowy, pełnoziarniste makarony, mąka pełnoziarnista. Grube kasze: kasza gryczana, kasza pęczak.
Warzywa	Owoce i warzywa duszone, pieczone, bez skórek i pestek. Gotowane, puree z mlekiem.	Kalafior, brokuł, kalarepa.	Warzywa konserwowane octem. Cebula, czosnek, papryka, rzodkiewka, szczypior, kalarepa. Owoce niedojrzałe, w syropie lub czekoladzie, dżemy wysoko słodzone, owoce suszone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.	Gotowane w całości, pieczone w całości.	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane.
Nasiona roślin strączkowych		Młoda fasolka, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji).	Bób, fasola, ciecierzycza, soja, soczewica.
Mleko i produkty mleczne, jaja	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko <2% tłuszczu, zsiadłe mleko, ser twarogowy chudy lub półtłusty, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje roślinne fortyfikowane np. mleko owsiane.		Tłuste mleko i śmietana, sery topione, pleśniowe, mleko w proszku, ser typu feta i fromage.



Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonych ilościach	Przeciwwskazane
Mięso i przetwory mięsne	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak. Chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane.	Wołowina, chudy schab, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone. Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka. Surowe ryby lub mięso: tatar, sushi
Ryby	Chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin.	Tłuste: węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling.	
Jaja	Jaja: na miękko, twardo, jajecznica na parze lub na dozwolonych olejach, omlet.		Surowe jaja.
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (na surowo).	Świeże masło, miękkie margaryny do smarowania.	Smalec, twarde margaryny, utwardzony olej palmowy, olej kokosowy.
Przyprawy	Łagodne: koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, cynamon, majeranek, bazylija.	Sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. vegeta.
Napoje	Kawa zbożowa, herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne niegazowane, lekkie napary z herbaty i kawy, soki warzywne.		Mocna kawa i herbata, alkohol, napoje gazowane (np. coca cola, napoje energetyczne), soki owocowe.
Orzechy, nasiona, pestki		Orzechy np. orzechy laskowe, brazylijskie i pestki np. dyni, słonecznika, siemę lniane.	Wszystkie.
Słodycze* (w przypadku osób z cukrzycą należy wyeliminować produkty słodkie)	Z małą zawartością cukru, kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, ciasto drożdżowe.	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tłuste ciasta, torty, czekolada, dżem, miód, batony, lody, chałwa, pieczywo cukiernicze, ciasto francuskie, Orzechy solone, w karmelu, czekoladzie.
Zupy	Zupy krem bądź w postaci czystych, słabych wywarów np. pomidorowa, barszcz, jarzynowa.		Fasolowa, kapuśniak, zupy zabelane śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy z proszku lub z kostek rosołowych.
Sosy	Delikatne o łagodnym smaku zagęszczone mlekiem lub mąką np. sos koperkowy.		Ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych.
Inne			Grzyby.

Opracowanie: Katarzyna Kosałka-Król