

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ

Cel i charakterystyka diety:

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów przy jednoczesnym uczynieniu żywienia łatwiej przyswajalnym poprzez ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych.

Zastosowanie diety:

- wyniszczenie
- choroba nowotworowa
- rozległe oparzenia
- zranienia
- gorączka
- rekonwalescencja po przebytej chorobie

Zalecenia do diety:

- zaleca się spożywanie odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia oraz zwiększonej ilości białka tj. min. 100-110g/ dzień. 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych takich jak: mleko, nabiał, jaja, mięso, ryby;
- 100-110g białka stanowi ok.: 300ml mleka, 100g twarogu, 50g chudej wędliny, 100g wołowiny, 100g mięsa drobiowego, 100g serka homogenizowanego, 200ml kefiru oraz produktów zbożowych w ilości min. 250-300g (kasze, makarony, pieczywo, płatki);
- zaleca się przygotowywanie potraw łatwostrawnych poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być tylko w formie surowej;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być ograniczone;
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, soków przecieranych, kompotów, herbaty bez dodatku cukru.

Przykładowy jadłospis (120g białka/ dobę):

Posilek	Produkty
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml, chleb pszenny, masło, pasta z ryby i twarogu 100g, pomidor b/skórki
II śniadanie	Bułka pszenna, jajko 60g, sałata, sok marchwiowy 250ml
Obiad	Barszcz czerwony z botwiną, ziemniaki, bitki wołowe 100g duszone w sosie pomidorowym, sałata z olejem, kefir naturalny 200ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany 100g, banan
Kolacja	Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym 50g i duszonymi warzywami, kakao na mleku 250ml



SPWSZ
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, mieszany, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna drobna wiejska, jaglana, makaron drobny, ryż biały, płatki pszenne, żytnie, owsiane. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Umiarkowanie: pieczywo graham, drożdżowe, razowe z dodatkiem słonecznika.	Pieczywo pełnoziarniste, żytnie, cukiernicze, kasze grube gryczana, pęczak. Makarony grube pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki słodzone. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Warzywa	Gotowane i/lub przetarte: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, seler, cukinia, bakłażan, buraki. Na surowo: pomidory bez skórki, sałata zielona, surówki drobno tarte z marchwi, selera. Umiarkowanie: szpinak, brokuły, kalafior, młoda fasolka szparagowa, groszek zielony, surówka z drobno siekanej kiszonej kapusty.	Warzywa kapustne, cebula, por, szczypior, czosnek, ogórki, papryka, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa w postaci surówek grubo startych, warzywa marynowane, konserwowe, solone, zasmażane.
Owoce	Dojrzałe, soczyste i/lub w formie przetartej/ gotowanej owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka. Umiarkowanie: cytrusowe, kiwi, melon, wiśnie i śliwki.	Wszystkie niedojrzałe. Gruszki, czereśnie, daktyle. Kandyzowane, słodzone, marynowane. Orzechy.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny: drobiowe, polędwica, pasty mięsne. Potrawy z chudych gatunków mięs typu pulpety, potrawki, budynie mięsne. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. Umiarkowanie: wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), dziczyzna, podroby, kura, chude parówki cielęce, pasztet domowy, tłuste ryby morskie typu: makrela, halibut, leszcz, łosoś.	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, pasztety, tłuste kiełbasy i tłuste niskogatunkowe parówki. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 2%, chude lub półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane, ziarniste, naturalne jogurty i napoje mleczne bez dodatku cukru. Umiarkowanie: sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu, tłusty twaróg.	Dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze. Umiarkowanie: gotowane na twardo.	Smażona jajecznica, jaja sadzone.
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, słodka śmietanka (18%). Umiarkowanie: margaryna miękka (nieutwardzana).	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	Żadne. Umiarkowanie (jeśli dobrze tolerowane): napój sojowy, tofu.	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, desery z serka homogenizowanego, musy, soki i przecięry owocowe. Umiarkowanie: ciasta deserowe, drożdżowe, lody.	Torty z kremami, bitą śmietaną, z używkami, ciasta francuskie, kruche, desery z kakao.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, zielone bez dodatku cukru, soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru, kompoty, kawa zbożowa, koktajle mleczno-owocowe. Umiarkowanie: kawa.	Napoje alkoholowe i energetyczne, mocna herbata, kawa, mocne kakao, płynna czekolada, woda i napoje gazowane, dosładzane.
Przyprawy	Pietruszka, koper, sok z cytryny, majeranek, melisa, oregano, lubczyk, tymianek, bazylia, kminek. Umiarkowanie: sól, cynamon, estragon, papryka słodka, pieprz ziółowy.	Pieprz czarny, cayenne, papryka ostra, gorczyca, chrzan, curry, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe, ocet, czosnek.

Źródła:

- Ciborowska H, Rudnicka A.: *Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
 - Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, ncez.pzh.gov.pl. *zalecenia zdrowego żywienia dieta lekkostrawna*, aktualizacja 2023.
- Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ