

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej niskobiałkowej

Cel i zastosowanie diety:

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby, przebiegających z niewydolnością tych narządów. Dieta ma na celu ochronę zmienionych chorobowo narządów: wątroby, nerek. Zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej oraz utrzymanie dobrego stanu odżywiania przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety:

Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne powinno wynosić w granicach 2000 – 2500 kcal na dobę. W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie białkowe pokrywają produkty węglowodanowe i tłuszczowe, natomiast w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, gdyż tłuszcze obciążają chorą wątrobę. Charakterystyczną cechą tej diety jest zmniejszona ilość białka. Dieta niskobiałkowa powinna dostarczać od 40 – 50 gramów na dobę białka, czyli 0,6 – 0,7 grama na kilogram należnej masy ciała. $\frac{3}{4}$ ogólnej ilości białka powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, jednak z uwagi na zwiększone stężenie lipidów powinno się uwzględniać tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich. Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W diecie, mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a pieczywo zwykle pieczywem niskobiałkowym. W chorobach nerek i wątroby wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów. Na ogół płyny się ogranicza. W przypadku zmniejszonej diurezy dochodzi do zatrzymania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, np.: wędliny i potrawy solone. W chorobach tych narządów zachodzi konieczność ograniczania potasu do połowy normy (norma 3500 mg na dzień). W przypadku większych ograniczeń potasu ziemniaki lub inne warzywa gotować w dużej ilości wody i wywar odlewać albo stosować podwójne gotowanie w celu wypłukania tego składnika. Dieta powinna być wzbogacona w witaminy rozpuszczalne w wodzie oraz witaminę D₃. Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, natomiast smak potraw poprawia się przyprawami ziołowymi.

Przykład jadłospisu diety łatwostrawnej niskobiałkowej:

I śniadanie: herbata z cytryną, pieczywo niskobiałkowe, masło, ser twarogowy, przecier owocowy, miód.

II śniadanie: bułka niskobiałkowa, margaryna miękka i pomidor.

Obiad: żurek z ziemniakami, makaron nitki niskobiałkowy z mięsem i włoszczyzną.

Podwieczorek: mus owocowy z bitą śmietaną.

Kolacja: ryż z jabłkami, bawarka.

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

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	W umiarkowanych ilościach: herbata z cytryną lub mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt, napoje owocowo – warzywne – w dozwolonej ilości płynów	Napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna
Pieczywo	Chleb pszenny, pieczywo niskobiałkowe i niskosodowe	Zwykłe pieczywo - solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, miód, marmolada	Wędliny i konserwy mięsne, sery topione i twarde żółte, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem zaprawione masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Zupy zawiesziste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną zasmażkami, zupy w proszku, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych
Mięso, drób, ryby	W umiarkowanych ilościach: chude gatunki (cielęcina, wołowina, króliki, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego)	Tłusta wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, halibut, ryby wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto, ryż z jabłkami.	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, kotlety, krokiety
Tłuszcze	Masło, oleje: sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	W umiarkowanych ilościach: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szparagi, seler, pietruszka, szpinak, pomidory bez skóry, sałata inspektowa, fasolka szparagowa, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione w formie puree z masłem	Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, rzepa, kalarepa, zasmażane grubo starte surówki
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree	Smażone z tłuszczem i frytki, placki, pyzy
Owoce	W umiarkowanych ilościach: jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, wiśnie, melon, kiwi, śliwki, winogrona bez pestek	Owoce niedojrzałe, suszone: czereśnie, gruszki, owoce marynowane
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Tłuste kremy z używkami, czekolada, ciasta z orzechami
Przyprawy	Sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija i kminek, cukier, cynamon	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, chili, gorczyca, liść laurowy, ziele angielskie, maggi

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 268/2018 z dnia 11.10.2018r.