

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ NISKOBIAŁKOWEJ

Cel i charakterystyka diety:

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która polega na dostarczeniu zmniejszonej ilości białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego przy jednoczesnym uczynieniu żywienia łatwiej przyswajalnym. Celem stosowania diety jest ochrona zmienionych chorobowo narządów (wątroby i nerek) oraz zapobieganiu nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej.

Zastosowanie diety:

- choroby nerek przebiegające z niewydolnością
- choroby wątroby przebiegające z niewydolnością

Zalecenia do diety:

- zaleca się spożywanie odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia oraz ograniczenie spożywania produktów białkowych (mięso, drób, jaja, mleko, nabiał, sery, strączki). Ilość białka w diecie powinna być zredukowana do 40-50g/ dobę lub mniej w zależności od poziomu niewydolności narządów.
- 3/4 dostarczanego białka powinno być pełnowartościowe tzn. pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, mleko, nabiał) oraz być rozłożone na 3 główne posiłki w ciągu dnia. Mąkę i pieczywo pszenne należy zastąpić skrobią ziemniaczaną oraz pieczywem niskobiałkowym i niskosodowym;
- z diety należy wykluczyć potrawy z dodatkiem soli (wędliny, produkty i potrawy solone, pieczywo z dodatkiem soli). Potrawy można doprawić sokiem z cytryny, kwaśnym mlekiem, przyprawami ziołowymi;
- w przypadku zaawansowanej niewydolności wątroby oprócz obniżonej ilości białka wskazane jest wykluczenie produktów tłuszczowych, a zwiększenie ilości warzyw i owoców;
- zaleca się przygotowywanie potraw 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. Niekiedy należy rozważyć podwójne gotowanie w wodzie w celu wypłukiwania jak największej ilości potasu;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być ograniczone. Błonnik pokarmowy w diecie powinien być w ilości do 25g/ dobę.
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- wskazana się kontrola przyjmowanych płynów i elektrolitów, ich ilość zależy od dobowej diurezy, na ogół płyny się ogranicza.

Przykładowy jadłospis (40g białka/ dobę):

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe, masło, twaróg 50g, miód, sałata
II śniadanie	Bułka niskobiałkowa, niskosodowa, margaryna miękka, pomidor b/skórki
Obiad	Koperkowa, makaron niskobiałkowy z mięsem drobiowym 50g i włoszczyzną
Podwieczorek	Mus owocowy ze śmietaną 40g
Kolacja	Ryż biały z jabłkami, bawarka

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe, makaron z mąki niskobiałkowej. Umiarkowanie: ryż biały, drobna kasza, skrobia ziemniaczana, kopytka, kluski z mąki ziemniaczanej.	Pieczywo zwykle solone pszenne, mieszane, żytnie, cukiernicze, kasze grube gryczana, pęczak. Makarony pszenne, pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki, Mąka pszenna, żytnia, gryczana.
Ziemniaki	Gotowane, puree.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, pyzy.
Warzywa	Umiarkowanie: gotowane i/lub przetarte: marchew, dynia, pietruszka, seler, cukinia, buraki, szpinak, brokuły, kalafior, młoda fasolka szparagowa, groszek zielony. Na surowo: pomidory bez skórki, sałata zielona, surówki drobno tarte z marchwi, selera.	Warzywa kapustne, cebula, por, szczypior, czosnek, ogórki, papryka, rzodkiewka, rzepa, kukurydza, warzywa zasmażane, marynowane, konserwowe, solone, warzywa w postaci surówek grubo startych. <u>Warzywa w dużych ilościach.</u>
Owoce	Umiarkowanie: dojrzałe, soczyste i/lub w formie przetartej/ gotowanej owoce jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, kiwi, wiśnie i śliwki.	Wszystkie owoce niedojrzałe, twarde. Gruszki, czereśnie. Kandyzowane, słodzone, suszone, marynowane. <u>Owoce w nadmiernej ilości.</u>
Mięso, drób, ryby	Umiarkowanie: chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik, wołowina, chude gatunki ryb: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. Bezsolne pasty mięsne/ rybne. Potrawy z chudych gatunków mięs i ryb z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego typu pulpety, potrawki, budynie.	<u>Wszystkie w większych ilościach.</u> Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste ryby: węgorz, karp, sum. Tłuste i solone przetwory mięsne/ rybne: wędliny, kiełbasy, pasztety, salceson, mielonki, przetwory wędzone, marynowane, konserwy. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Umiarkowanie: chude mleko do 2%, chude naturalne jogurty i napoje mleczne bez dodatku cukru, chude lub półtłuste sery twarogowe, homogenizowane, pasty twarogowo-warzywne.	Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta.
Jaja	Umiarkowanie: gotowane, w koszulce, jajecznica na parze.	Smażona jajecznica, jaja sadzone.
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło. Umiarkowanie: margaryna miękka (nieutwardzana), śmietana.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	Żadne.	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób.
Desery	Kisiele, galaretki, musy, przeciery owocowe, dżem, miód. Umiarkowanie: ciastka ze skrobi ziemniaczanej, budyń mleczny.	Torty z kremami, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, czekolada.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, zielone bez dodatku cukru.	Napoje alkoholowe, energetyczne, mocna kawa, mocne kakao, płynna czekolada, woda i napoje słodkie, gazowane.
Przyprawy	Koper, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, majeranek, melisa, tymianek, bazylią, kminek, papryka słodka, cynamon. Umiarkowanie: sól, cukier, pieprz ziółowy.	Pieprz czarny, cayenne, papryka ostra, gorczyca, chrzan, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy, ocet, czosnek.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021.
Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ