

DIETA BOGATOBIAŁKOWA - 9

ZASTOSOWANIE

Dieta bogatobiałkowa zalecana jest dla osób z wyniszczeniem organizmu; w okresie rekonwalescencji np. po zabiegach chirurgicznych, po udarze mózgu; z silnymi/rozległymi oparzeniami, rozległymi zranieniami; w chorobach nowotworowych; z wyrównaną marskością wątroby; w przewlekłym aktywnym zapaleniu wątroby; z zespołem nerczycowym; z przewlekłą niewydolnością krążenia; z chorobą Cushinga; nadczynnością tarczycy; z niedoczynnością tarczycy; z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała 100-130 g/d, w tym 1/2-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-55% En 125-138g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej, która polega na zwiększeniu podaży białka na 1,5-2,0 g/kg masy ciała lub 100-130 g białka/dobę. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia. W przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal.

W uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku.

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.

Posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Udział energii w I śniadaniu powinien wynosić 25%, w II śniadaniu – 10%, w obiedzie – 30%, w podwieczorku – 15%, w kolacji – 20%. W każdym posiłku powinien występować produkt

białkowy. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukru (nie więcej niż 10g na 250 ml napoju). Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie-nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, z czego część powinna być serwowana w postaci surowej.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Cukry proste należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględniać ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

W celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe, • kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,

	<ul style="list-style-type: none"> orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • kasze gruboziarniste, • makarony gruboziarniste
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa stare
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy - spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy – jeśli są źle tolerowane, • „masło orzechowe”, solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone paszety z chudego mięsa, 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,

	<ul style="list-style-type: none"> galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, konserwy mięsne
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby w occie, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze, jaja w potrawach np. makaronie 	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, serek naturalny homogenizowany, napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka) 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery dojrzewające, Feta, serki typu „Fromage”, śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, owoce w galaretkce lub kremie, biszkopty, ciasto drożdżowe, budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, czekolada, wyroby czekoladopodobne
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, słabe napary herbat, słabe napary ziołowe, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe, mocna kawa naturalna, kakao

	<ul style="list-style-type: none"> • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • słabe napary kawy naturalnej 	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, • sól (w ograniczonych ilościach), • chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, • ocet, • chrzan i ćwikła na occie, • sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, • przyprawy ostre