

Dieta bogatobiałkowa to modyfikacja diety łatwostrawnej ze zwiększoną podażą białka – 1,5 - 2 g/kg. Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki typu Nutridrink lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku np. Resorce Instant Protein lub Protifar,

ZASTOSOWANIE:

Dieta bogatobiałkowa zalecana jest dla osób z:

- o wyniszczeniem organizmu,
- o silnymi/rozległymi oparzeniami,
- o rozległymi zranieniami,
- o w chorobach nowotworowych,
- o wyrównaną marskością wątroby,
- o przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby,
- o zespołem nerczycowym,
- o przewlekłą niewydolnością krążenia,
- o chorobą Cushinga,
- o nadczynnością tarczycy,
- o chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ - posiłki należy spożywać w regularnych odstępach, 5 posiłków dziennie co 3 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się.

UROZMAIACENIE - Posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

NAWODNIENIE - minimum 1,5 – 2l wody zalecana mineralna niegazowana. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki, energetyki, alkohol - ograniczamy do minimum.

SEN - Dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - codzienna minimum 30 minut, adekwatnie do własnych możliwości zdrowotnych np. spacer, jazda na rowerze, pływanie.

WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:



WARZYWA I OWOCE - Warzywa (najlepiej gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie) . Owoc 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie)



PRODUKTY ZBOŻOWE – wybieramy produkty pełnoziarniste (razowe pieczywo, kasze, ryż, makarony) - spożywamy 2- 3 razy dziennie



NABIAŁ wybieramy naturalny bez dodatku cukru, kakao – 1-2 szklanki dziennie jogurtu, kefiru lub maślanej oraz dodatek sera białego i żółtego (z przewagą białego)



MIEŚO jest głównym źródłem białka, które powinno być zwiększone do 1,5-2g/ kg masy ciała (najlepiej wybierać ekologiczne mięso z kurczaka, indyka, królika). Ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kielbas. Zwiększmy spożycie białka roślinnego, czyli roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka spożywamy najlepiej na miękko (płynne żółtko jest pełne cennych składników odżywczych, które nikną w trakcie dłuższego gotowania), aktualne standardy zalecają jajko raz dziennie. Produkty białkowe powinny być w każdym posiłku.



TŁUSZCZE ROŚLINNE – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy **WYBIERAMY NIERAFINOWANY**. Tłuszcze zwierzęce ograniczamy do minimum na rzecz tłuszczów roślinnych. Wprowadzenie do diety orzechów, pestek i nasion.

WAŻNE! Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

WSKAZÓWKI KULINARNE:

- ✓ Posiłki przygotowujemy za pomocą: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie (bez obsmażania!), pieczenie w najlepiej w naczyniach żaroodpornych – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu**. Potrawy grillowane i smażone należy wykluczyć.
- ✓ Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.

- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabelanie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.
- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazyli, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi.

Grupy środków spożywczych	 Produkty rekomendowane	 Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	✓ mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, sago ✓ 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, 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, ✓ ryż biały, ✓ potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).	✗ pieczywo razowe pszenne i żytnie, ✗ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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, ✗ kasze gruboziarniste, ✗ makarony gruboziarniste.
Warzywa i przetwory warzywne	✓ 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).	✗ 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	✓ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	✓ 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).	✗ wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, ✗ owoce w syropach cukrowych, ✗ owoce kandyzowane, ✗ przetwory owocowe wysokosłodzone, ✗ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych		✗ wszystkie, ✗ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	✓ zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	✗ wszystkie orzechy, ✗ „masło orzechowe”, solone.
Mięso i przetwory mięsne	✓ 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 pasztety z chudego mięsa, ✓ galaretki drobiowe.	✗ 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, pasztety, ✗ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ✗ mięsa surowe np. tatar, ✗ konserwy mięsne.

Ryby i przetwory rybne	✓ wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ✓ ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane.	✗ ryby surowe, ✗ ryby w occie, ✗ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ✗ ryby wędzone, ✗ konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	✓ gotowane na miękko, ✓ jaja sadzone i jajecznica na parze, ✓ jaja w potrawach np. makaronie.	✗ jaja gotowane na twardo, ✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	✓ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ✓ serek naturalny homogenizowany, ✓ napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt).	✗ mleko i sery twarogowe tłuste, ✗ mleko skondensowane, ✗ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ✗ tłuste sery dojrzewające, ✗ Feta, ✗ serki typu „Fromage”, ✗ śmietana.
Tłuszcze	✓ masło (w ograniczonych ilościach), ✓ miękka margaryna, ✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, ✓ majonez (w ograniczonych ilościach).	✗ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ✗ twarde margaryny, ✗ masło klarowane, ✗ tłuszcz kokosowy i palmowy, ✗ „masło kokosowe”, ✗ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, ✓ galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, ✓ owoce w galaretkach lub kremie, ✓ biszkopty, ✓ czerstwe ciasto drożdżowe, ✓ budyń (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ galaretka (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ kisiel (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.	✗ 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	✓ woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, ✓ słabe napary herbat, ✓ napary ziołowe – słabe napary, ✓ kawa zbożowa, ✓ bawarka, ✓ soki warzywne, ✓ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ✓ kompoty (bez dodatku lub z małą ilością cukru).	✗ napoje wysokosłodzone, ✗ nektary owocowe, ✗ wody smakowe z dodatkiem cukru, ✗ napoje energetyzujące, ✗ napoje alkoholowe, ✗ kawa naturalna, ✗ kakao.
Przyprawy	✓ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, ✓ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), ✓ sól (w ograniczonych ilościach), ✓ chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).	✗ kostki rosółowe i esencje bulionowe, ✗ gotowe bazy do zup i sosów, ✗ gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ✗ musztarda, keczup, ✗ chrzan i ćwikła na occie, ✗ sos sojowy, ✗ ocet, przyprawa uniwersalna w płynie, ✗ przyprawy ostre.

Opracowała: Paulina Szczepiełowska – Dietetyk Kliniczny MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

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.