

Dieta niskobiałkowa to modyfikacja diety podstawowej. Modyfikacja diety polega na kontroli zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek. Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

ZASTOSOWANIE:

Dieta niskobiałkowa zalecana jest dla osób:

- o z niewydolnością nerek,
- o z niewydolnością wątroby,
- o w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- o w fenylketonurii.

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ – posiłki należy spożywać w regularnych odstępach, 3-5 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 - zaleca się kontrolowanie ilości spożywanych płynów.

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 - podaż warzyw i owoców należy zmniejszyć ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. W przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw.



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



NABIAŁ zalecana ilość w diecie powinna być podana na podstawie stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi.



MIEŚO jest najlepszym źródłem białka i powinno stanowić $\frac{3}{4}$ całkowitej ilości białka spożytego w ciągu dnia (najlepiej wybierać ekologiczne mięso z kurczaka, indyka, królika). Ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kielbas. 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. Całkowita ilość białka w diecie musi być ustalona indywidualnie w zależności od organizmu chorego.



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 nasiona.

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 gotowania tradycyjnego lub na parze, duszenie (bez obsmażania!), pieczenie w najlepiej w naczyniach żaroodpornych – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu**. Potrawy grillowane i smażone należy wykluczyć.

- Ważne, żeby temperatura posiłków powinna być umiarkowana.
- Produkty, które są źródłem białka powinny być łączone z produktami węglowodanowymi w celu prawidłowego wykorzystania białka do syntezy tkankowej a węglowodanów jako materiał energetyczny.
 - ✓ Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.
 - ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabielenie 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 zamiast soli używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazylię, kurkumę, czosnek, imbir, cynamon.
 - ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi

Grupy środków spożywczych	 Produkty rekomendowane	 Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	✓ mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, ✓ skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, ✓ pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowa, ✓ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), ✓ płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), ✓ makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, ✓ ryż (w ograniczonych ilościach), ✓ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okras (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), ✓ suchary niskobiałkowe.	✗ tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, ✗ zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, ✗ pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, ✗ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, ✗ produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ✗ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, ✗ płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, ✗ makarony tradycyjne, ✗ potrawy mączne np.: naleśniki, ✗ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	✓ warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), ✓ gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), ✓ pomidor bez skóry.	✗ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, ✗ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, ✗ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszzone ogórki, ✗ warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	✓ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	✓ owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), ✓ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, ✓ dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	✗ owoce niedojrzałe, ✗ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), ✗ owoce w syropach cukrowych, ✗ owoce kandyzowane, ✗ przetwory owocowe wysokosłodzone, ✗ owoce suszone, ✗ owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych		✗ wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	✓ mielone nasiona, np. siemę lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	✗ całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, ✗ pestki słonecznika, ✗ „masło orzechowe”, ✗ wiórki kokosowe.
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 (w ograniczonych ilościach), ✓ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).	✗ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ✗ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ✗ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, ✗ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ✗ kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, ✗ pasztety, ✗ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ✗ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	✓ wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	✗ ryby surowe, ✗ ryby smażone, ✗ ryby wędzone, ✗ konserwy rybne.

Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	✓ gotowane na miękko, ✓ jaja sadzone na parze, ✓ jako dodatek do potraw.	✗ gotowane na twardo, ✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	✓ mleko i sery twarogowe, ✓ niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	✗ mleko skondensowane, ✗ jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, ✗ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, ✗ sery podpuszczkowe, ✗ tłuste sery podpuszczkowe, ✗ śmietana.
Tłuszcze	✓ masło (w ograniczonych ilościach), ✓ miękka margaryna, ✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	✗ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, ✗ twarde margaryny, ✗ masło klarowane, ✗ majonez, ✗ tłuszcz kokosowy i palmowy, ✗ „masło kokosowe”, ✗ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ budyń (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ galaretka (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ kisiel (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ miód, ✓ sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ✓ ciastka ze skrobi.	✗ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ✗ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ✗ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ✗ ciasto francuskie, ✗ czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	✓ woda niegazowana, ✓ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, ✓ napary owocowe, ✓ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), ✓ bawarka, ✓ soki warzywne, ✓ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ✓ kompoty (bez dodatku lub z małą ilością cukru).	✗ woda gazowana, ✗ napoje gazowane, ✗ napoje wysokosłodzone, ✗ nektary owocowe, ✗ wody smakowe z dodatkiem cukru, ✗ mocne napary kawy i herbaty, ✗ kakao, ✗ napoje energetyzujące, ✗ napoje alkoholowe.
Przyprawy	✓ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), ✓ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), ✓ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	✗ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, ✗ kostki rosołowe i esencje bulionowe, ✗ gotowe bazy do zup i sosów, ✗ gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ✗ musztarda, keczup, ocet, ✗ sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie, ✗ pikle.

Opracowała: Paulina Szczeblewska – 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.