



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

ZASTOSOWANIE DIETY:

- u osób niedożywionych/wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- przy rozległych oparzeniach i zranieniach
- w chorobach przebiegających z gorączką
- w terapii nerkozastępczej
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach
- u osób po udarach mózgu (kiedy Pacjent wykazuje gotowość do spożywania posiłków o stałej konsystencji)
- w okresie okołoperacyjnym

ZASADA DIETY:

Głównym celem diety jest zwiększenie dziennej podaży białka, głównie pochodzenia zwierzęcego, dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione. W diecie powinno znaleźć się min. 25g/dobę błonnika pokarmowego.

Zaleca się spożywanie 5-6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia, w odstępach 2-3-godzinnych.

- Zwiększona podaż białka niezbędna jest z powodu intensywnego procesu odbudowy zniszczonych tkanek. W każdym posiłku powinno znaleźć się więc pełnowartościowe źródło białka (tj. chude mięso, ryby, nabiał, jajka)
- 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, białko pochodzenia zwierzęcego cechuje się bowiem łatwiejszą strawnością i przyswajalnością dla organizmu - zawiera kompletną ilość aminokwasów, które pod względem funkcji budulcowych są tzw. Białkami wzorcowymi
- Zapotrzebowanie na białko jest różne, w zależności od wieku, płci, masy ciała, stanu zdrowia oraz stanu fizjologicznego. Dla zdrowego dorosłego człowieka wynosi 0,8-1 grama na 1 kg masy ciała dziennie (g/kg mc./d), natomiast w czasie choroby, zakażenia lub po urazie czy operacji wzrasta do 1,2-2, a nawet 3 g/kg mc/d, w zależności od wielu czynników indywidualnych
- Zwiększone spożycie białka zalecane jest także kobietom w ciąży (1,2 g/kg/d), w czasie laktacji (1,45 g/kg/d) oraz dzieciom i młodzieży (1,2 g/kg/d).

JAK MOŻNA WZBOGACIĆ JADŁOSPIS W BIAŁKO?

- Należy zwiększyć ilość (porcję i/lub częstotliwość) spożywanych produktów białkowych
- Do zabielenia zup, sosów należy używać śmietanki, mleka, serka homogenizowanego, jogurtu i mleka w proszku
- Do zagęszczania zup można dodawać żółtko jaj



- Do deserów i koktajli należy dodawać przetwory mleczne (np. kefir, maślankę, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku)
- Dodatkowo dietę można wzbogacić w wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty odżywcze dostępne w płynnej postaci lub w formie proszku (można je dodawać do potraw i napojów). Preparaty te dostępne są w aptekach.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- Gotowanie w wodzie i na parze.
- Duszenie bez tłuszczu.
- Pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

| Nazwa produktu lub potrawy | Zalecane | Zalecane w ograniczonej ilości | Niezalecane |
|----------------------------|---|---|--|
| Produkty zbożowe | Pieczywo i bułki pszenne oraz czerstwe, sucharki, mąka pszenna, kasza jęczmienna, jaglana, manna. Drobne jasne makarony, ryż biały. Płatki błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe. | Pieczywo pszenno-żytnie, żytnie, graham, orkiszowe. | Płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy. Pieczywo cukiernicze: rogalce, słodkie bułki, croissanty, pączki, faworki, ciastka francuskie. Ryż brązowy, pełnoziarniste makarony, mąka pełnoziarnista. Grube kasze: kasza gryczana, kasza pęczak. |
| Mleko i jego przetwory | Jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko <2% tłuszczu, zsiadłe mleko, ser twarogowy chudy lub półtłusty, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje roślinne fortyfikowane np. mleko owsiane. | | Tłuste mleko i śmietana, sery topione, pleśniowe, mleko w proszku, ser typu feta i fromage. |
| Jaja | gotowane na miękko, twardo, jajecznica na parze lub na dozwolonych olejach, omlet. | | Surowe jaja. |
| Mięso, drób, wędliny, ryby | Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak. Chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane. Chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin. | Wołowina, chudy schab, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie. Tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, łoppyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling. | Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone. Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka. Surowe ryby lub mięso: tatar, sushi. |
| Tłuszcze | Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (na surowo). | Świeże masło, miękkie margaryny do smarowania. | śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, tój barani i wołowy, margaryny twarde, olej palmowy, olej kokosowy. |
| Ziemniaki | Gotowane, pieczone. | Gotowane w całości, pieczone w całości. | frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy |



| Nazwa produktu lub potrawy | Zalecane | Zalecane w ograniczonej ilości | Niezalecane |
|---|---|---|--|
| Owoce i warzywa | Owoce i warzywa duszone, pieczone, bez skórek i pestek. Gotowane, puree z mlekiem. | Kalafior, brokuł, kalarepa | Warzywa konserwowane octem. Cebula, czosnek, papryka, rzodkiewka, szczypior, kalarepa. Owoce niedojrzałe, w syropie lub czekoladzie, dżemy wysoko słodzone, owoce suszone. |
| Nasiona roślin strączkowych | | Młoda fasolka, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji). | Bób, fasola, ciecierzycy, soja, soczewica. |
| Cukier i słodczyce (w przypadku osób z cukrzycą należy wyeliminować produkty słodkie) | Z małą zawartością cukru, kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, ciasto drożdżowe. | Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj. | Tłuste ciasta, torty, czekolada, dżem, miód, batony, lody, chałwa, pieczywo cukiernicze, ciasto francuskie, orzechy solone, w karmelu, czekoladzie. |
| Przyprawy | Łagodne: sok z cytryny, koperek, cynamon, wanilia, majeranek, natka pietruszki, majeranek, szczypiorek. | Sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek. | ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, maggi, kostki bulionowe, ostra papryka, chrzan itp. |
| Zupy | Zupy krem bądź w postaci czystych, słabych wywarów np. pomidorowa, barszcz, jarzynowa. | | Fasolowa, kapuśniak, zupy zabielaone śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy w proszku lub z kostek rosółowych. |
| Sosy | Delikatne o łagodnym smaku zagęszczone mlekiem lub mąką np. sos koperkowy. | | Ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych. |
| Napoje | Kawa zbożowa, herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne niegazowane, lekkie napary z herbaty i kawy, soki warzywne. | | Można kawa i herbata, alkohol, napoje gazowane (np. coca cola, napoje energetyczne), soki owocowe. |
| Orzechy, nasiona, pestki | | Orzechy np. orzechy laskowe, brazylijskie i pestki np. dyni, słonecznika, siemę lniane. | Wszystkie. |

Sporządziła: Klaudia Nowakowska – Dietetyk Szpitalny