



## DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA

### ZASTOSOWANIE DIETY:

- niewydolność wątroby
- marskość wątroby
- przewlekła niewydolność nerek w fazie niewyrównanej oraz mocznica
- ostra niewydolność nerek w okresie skąpomoczu lub bezmoczu

### ZASADA DIETY:

Celem diety jest obniżenie poziomu toksycznych produktów katabolizmu białka, oszczędzanie narządów odpowiedzialnych za ich wydalanie oraz niedopuszczenie do ujemnego bilansu azotu w żadnej z faz chorobowych z ograniczeniem fosforu do 1000mg na dobę oraz potasu do 2000mg/dobę.

- ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby);
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek;
- białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75 % ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia;
- u pacjentów z niewydolnością wątroby wskazane jest zwiększenie ilości aminokwasów rozgałęzionych (BCAA) i zmniejszenie aminokwasów aromatycznych (AAA) oraz metioniny;
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej;
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów;
- produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny;
- u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów;
- należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody;
- w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw;
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka;
- posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
- należy eliminować pojadanie między posiłkami;



- dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
  - ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi;
  - każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja;
  - ryby 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, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;
  - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
  - należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).
- 
- Dieta ubogo fosforanowa powinna zawierać 800-1000 mg/ dobę.
  - Dieta uboga w fosfor powinna być jak najbardziej naturalna o niskim stopniu przetworzenia. Należy unikać kupowania produktów z długim składem, z długą datą przydatności do spożycia oraz produktów gotowych.
  - Dieta ubogo potasowa powinna dostarczać ok. 1500–2000 mg potasu na dobę (w zależności od zaleceń lekarza i wyników badań).
  - Dieta powinna opierać się na produktach naturalnych o niskiej zawartości potasu, odpowiednio przygotowanych (np. przez gotowanie w dużej ilości wody i jej wylewanie).

## BŁONNIK W DIECIE MOŻNA ZREDUKOWAĆ LUB UCZYNIĆ GO MNIEJ DRAŻNIĄCYM POPRZEZ:

- dobór młodych delikatnych warzyw i dobrze dojrzałych owoców
- usunięcie pestek i skórki z owoców i warzyw
- oddzielenie części warzywa zawierającego znaczne ilości włókna strukturalnego, np. ze szparagów, kalarepy itp.
- gotowanie lub sparzenie, które zmiękcza błonnik
- przecieranie przez sito lub ścieranie na tarce

## 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**

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna,               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, ryż, delikatne makarony, Pieczywo niskobiałkowe</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>➤ pieczywo pełnoziarniste;</li> <li>➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;</li> <li>➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</li> <li>➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ makarony grube i pełnoziarniste;</li> </ul> </li> <li>➤ ryż brązowy, ryż czerwony;               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dania mączne; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek, dynia, Na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wszystkie odmiany kapusty Ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby, fasolka szparagowa, groszek zielony jako dodatek do zup (najlepiej przecierane)</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	Gotowane, w postaci puree	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	Dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany	Wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest,
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	-	Wszystkie są nie wskazane



Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Orzechy, nasiona, pestki</b>	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych, zupy ziemniaczane, jarzynowe, grysikowe.	➤ Rosoły, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	W ograniczonych ilościach Chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie, mięsa wędzone i peklowane konserwy, Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	W ograniczonych ilościach: chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica	tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut,
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	W ograniczonej ilości gotowane na twardo lub na miękko	sadzone, jajecznica
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	➤ <b>W ograniczonej ilości!</b> ➤ Mleko słodkie 1,5%, ser biały chudy świeży, kefir, jogurt naturalny maślanka, serwatka	Sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe
<b>Tłuszcze</b>	➤ Świeże masło, oliwa z oliwek	➤ śmietana kwaśna, ➤ smalec, ➤ słonina, ➤ boczek, ➤ tój barani i wołowy, margaryny twarde,
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	➤ Kompoty z dozwolonych owoców, ➤ galaretki, ➤ kisiele, ➤ budynie, ➤ musy, ➤ ciasta czerstwe, ➤ drożdżowe, ➤ biszkopty.	➤ Desery z orzechami, czekoladą, alkoholem, ➤ wszystkie ciasta kruche, ➤ keksy, ➤ pączki, ➤ faworki, ciastka z kremem.



Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Napoje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Słaba herbata,</li><li>➤ bawarka,</li><li>➤ kawa zbożowa z mlekiem,</li><li>➤ mleko,</li><li>➤ soki,</li></ul> woda mineralna niegazowana	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mocna herbata,</li><li>➤ kawa naturalna,</li><li>➤ napoje alkoholowe,</li><li>➤ napoje gazowane,</li><li>➤ czekolada</li></ul>
Przyprawy	łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, kurkuma	Oceł, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan

Sporządziła: Klaudia Nowakowska – Dietetyk Szpitalny