1. **DIETA NISKOBIAŁKOWA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA NISKOBIAŁKOWA (10)** | | |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z niewydolnością nerek, * z niewydolnością wątroby, * w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, * w fenyloketonurii. | | |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, * podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek, * 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), * białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, * 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, ewentualnie: 25-35 kcal/kg NMC (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, nasion roślin strączkowych 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 posiłków powinna być umiarkowana, * posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/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, jaja, * 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, * należy eliminować sól i cukry proste z diety.   Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.   Stosowane techniki kulinarne:   * 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.   Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400 kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 15-25% En  0,8-1,0 g/kg m.c./d  gdy eGFR <60 wówczas ilość białka 0,6-0,7 g/kg m.c/d  ok. 75% białka pełnowartościowego (pochodzenia zwierzęcego) | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 25-35% En | |
| 27,8-38,9 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En | |
| 7,8 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 50-60% En | |
| 125 -150 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | 2000- 2500 mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, * skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, * pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy , * 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 okrasy (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, słodu, 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 przeciwskazanych), * 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, kiszone 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. siemię 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 smażalnicza. | |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | * 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), * 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 cukru 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, bazylia, 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. | |