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% En0,8-1,0 g/kg m.c./dgdy eGFR <60 wówczas ilość białka 0,6-0,7 g/kg m.c/dok. 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.
 |