1. **DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób z:* wyniszczeniem organizmu,
* silnymi/rozległymi oparzeniami,
* rozległymi zranieniami,
* w chorobach nowotworowych,
* wyrównaną marskością wątroby,
* przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby,
* zespołem nerczycowym,
* przewlekłą niewydolnością krążenia,
* chorobą Cushinga,
* nadczynnością tarczycy,
* chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.
 |
| **Zalecenia dietetyczne** | * jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg masy ciała lub 100-130 g białka/dobę,
* 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,
* w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal,
* w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki typu Nutridrink lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku np. Resorce Instant Protein lub Protifar,
* 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,
* posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki),
* należy eliminować pojadanie między posiłkami,
* dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
* w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukru,
* poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien miećzapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
* dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
* mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane conajmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
* każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego,
* ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy,
* przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
* 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 cukry proste z diety,
* wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

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,
* grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:* zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
* w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku
* 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 - 2200kcal | M: 2201-2400 kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko  | Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała |
| 100-130 g/d, w tym ½-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En |
| 22-33 g/1000 kcal |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En |
| < 11 g/1000 kcal |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 50-55% En  |
| 125-138g/1000 kcal |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En  |
| < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik | 15g/1000 kcal |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa,
* pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących,
* białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe,
* kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,
* płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,
* makarony drobne,
* sago,
* ryż biały,
* potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).
 | * pieczywo razowe pszenne i żytnie,
* pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy,
* rogaliki francuskie (croissanty),
* produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,
* płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,
* kasze gruboziarniste,
* makarony gruboziarniste.
 |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny,
* warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka,
* surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).
 | * kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka,
* warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior,
* suche nasiona roślin strączkowych,
* ogórek, papryka, rzodkiewki,
* warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,
* warzywa marynowane,
* warzywa grubo starte,
* warzywa stare.
 |
| **Ziemniaki,****Bataty** | * ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.
 | * ziemniaki smażone (frytki, talarki).
 |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * owoce jagodowe przetarte,
* owoce dojrzałe bez skórki,
* jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany,
* musy owocowe,
* dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).
 | * wszystkie owoce niedojrzałe:śliwki, gruszki, czereśnie, agrest,
* owoce w syropach cukrowych,
* owoce kandyzowane,
* przetwory owocowe wysokosłodzone,
* owoce suszone.
 |
| **Nasiona roślin strączkowych** |  | * wszystkie,
* produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
 |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | * zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.
 | * wszystkie orzechy,
* „masło orzechowe”, solone.
 |
| **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,
* chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,
* pieczone pasztety z chudego mięsa,
* galaretki drobiowe.
 | * z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,
* mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,
* mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób,
* tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,
* kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,
* pasztety,
* wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),
* mięsa surowe np. tatar,
* konserwy mięsne.
 |
| **Ryby i przetwory rybne** | * wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,
* ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane.
 | * ryby surowe,
* ryby w occie,
* ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,
* ryby wędzone,
* konserwy rybne.
 |
| **Jaja i potrawy z jaj** | * gotowane na miękko,
* jaja sadzone i jajecznica na parze,
* jaja w potrawach np. makaronie.
 | * jaja gotowane na twardo,
* jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,
* jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
 |
| **Mleko i produkty mleczne** | * mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,
* serek naturalny homogenizowany,
* napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt).
 | * mleko i sery twarogowe tłuste,
* mleko skondensowane,
* jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,
* tłuste sery dojrzewające,
* Feta,
* serki typu „Fromage”,
* śmietana.
 |
| **Tłuszcze** | * masło (w ograniczonych ilościach),
* miękka margaryna,
* oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,
* majonez (w ograniczonych ilościach).
 | * tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,
* twarde margaryny,
* masło klarowane,
* tłuszcz kokosowy i palmowy,
* „masło kokosowe”,
* frytura smażalnicza.
 |
| **Desery****(w ograniczonych ilościach)** | * kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych,
* galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka,
* owoce w galaretce lub kremie,
* biszkopty,
* czerstwe ciasto drożdżowe,
* 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),
* sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.
 | * słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,
* torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,
* ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,
* ciasto francuskie,
* ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia,
* czekolada,
* wyroby czekoladopodobne.
 |
| **Napoje** | * woda niegazowana, woda mineralna niegazowana,
* słabe napary herbat,
* napary ziołowe – słabe napary,
* kawa zbożowa,
* bawarka,
* soki warzywne,
* soki owocowe (w ograniczonych ilościach),
* kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).
 | * napoje wysokosłodzone,
* nektary owocowe,
* wody smakowe z dodatkiem cukru,
* napoje energetyzujące,
* napoje alkoholowe,
* kawa naturalna,
* kakao.
 |
| **Przyprawy** | * łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny,
* gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),
* sól (w ograniczonych ilościach),
* chrzan i ćwikła na kwasku cytrynowym (w ograniczonych ilościach).
 | * kostki rosołowe i esencje bulionowe,
* gotowe bazy do zup i sosów,
* gotowe sosy sałatkowe i dressingi,
* musztarda, keczup,
* ocet,
* chrzan i ćwikła na occie,
* sos sojowy,
* przyprawa uniwersalna w płynie,
* przyprawy ostre.
 |