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 mieć zapewniony 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 co najmniej 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 - 2200  kcal | M: 2201-2400 kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne:  1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała  2,0-3,0 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. | |