

10. DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Nazwa diety	DIETA NISKOBIĄŁKOWA (10)
Zastosowanie	Dla osób: • z niewydolnością nerek, • z niewydolnością wątroby, • w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, • w fenylketonurii.
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 zabielenie 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 okras (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, słoju, 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.: cyrulkowe, 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 przeciwwskazanych), • 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, kiszane 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	• mleko i sery twarogowe,	• mleko skondensowane,

(w ograniczonych ilościach)	niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	- 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 smaźalnicza.
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),	- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, - kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - musztarda, keczup, ocet,

	• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie, • pikle.
--	--	--