

9. 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	
Grupy środków spożywczych		< 25 g/1000 kcal	
	Błonnik	15g/1000 kcal	
	Sód	≤ 2000mg/dobę	
	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,	
		• pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, 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.	

	• makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).	
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, siemę 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,	• 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,

	• chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe.	• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kielbasy, 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 smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretkce lub kremie, • biszkopty, • czerstwe ciasto drożdżowe, • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),	• słodyczne 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,

	• 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.	• 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.