

## DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Źródło: „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” mgr Helena Ciborowska, mgr Anna Rudnicka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełniać swoje zadanie, dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystywane do celów energetycznych.

### Charakterystyka diety.

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2g/kg mc., a w skrajnych przypadkach ( np. rozległych oparzeniach) podaje się do 3 g /kg mc. i więcej, to jest do 150 g/dobę. Białko pokrywa dobowe zapotrzebowanie energetyczne w 15 – 20 %. 2/3 białka powinno być białkiem pełnowartościowym i pochodzić z produktów zwierzęcych np.: mleko, sery twarogowe, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, to znaczy, że białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych. Aby białko było wykorzystywane przez organizm, do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych, w diecie tej zwiększa się podaż energii w porównaniu z dietą łatwo strawną. O ile produkty białkowe pochodzą w znacznej ilości z przetworzonych (słonnych) mięs, ryb i drobiu należy zminimalizować dodatek soli kuchennej do pozostałych produktów.

Należy wykluczyć z diety potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób na rzec gotowanych w wodzie, na parze, oraz pieczonych w folii, lub duszonych bez wcześniejszego obsmażania. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw np.: zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do ciast i napojów. Białko jaja kurzego wzbogaca również wiele potraw : budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacać za pomocą dodatku serka homogenizowanego.

### Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>NAPOJE</b>	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo- warzywne z mlekiem, koktajle mleczno - owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste,	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
<b>PIECZYWO</b>	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo pół-cukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.

<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne.	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, całe jaja gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet drobiowy – chudy robiony w domu.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione, ser pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem.
<b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z maki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną.	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem.  Sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach : mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych.  Sos grzybowy, cebulowy, zasmażane.
<b>DODATKI DO ZUP</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych.
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY</b>	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, fladra, sandacz, mintaj, morszczuk. Potrawy gotowane : pulpety , budynie, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie : makrela, śledzie, karmazyn, sardynka. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w foli lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga.  Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
<b>POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po

	serem, z owocami		bretońsku.
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło, słodka śmietana, ( 18 %), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.	Masło roślinne, margaryny miękkie.	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde.
<b>WARZYWA</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu.	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki np. : z marchewki, selera.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w postaci grubo startych , warzywa zasmażane, marynowane, solone.
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane, pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki .
<b>OWOCE</b>	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, ( w postaci przecierów ), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, ( w przypadku zapać namoczone śliwki suszone )	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane.
<b>DESERY</b>	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe.	Ciasta deserowe, lody.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.
<b>PRZYPRAWY</b>	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

## **Przykładowy jadłospis diety łatwo strawnej bogatobiałkowej na 2400 kcal i 120 g białka**

### **I ŚNIADANIE :**

zupa mleczna z kaszą manną ( k. manna 20 g ) i ściętą pianą

z białka jaja ( mleko 250 ml ),

pieczywo pszenne ( 100 g ) z masłem ( 10 g)

pasta z ryby wędzonej ( 40 g ) i sera twarogowego ( 50 g )

z zielona pietruszką

herbata z aronii.

### **II ŚNIADANIE:**

bułka ( 50 g ) z wędliną ( 30 g)

sok owocowy ( 200 ml ).

### **OBIAD:**

barszcz z botwinką ( 400 ml ) i bułką ( 30 g )

bitki wołowe duszone w pomidorach ( 100 g mięsa, 150 g pomidorów)

ziemniaki z zielonym koperkiem ( 300 g ),

sałata zielona ( 50 g ) z jogurtem ( 20 ml)

mleczko waniliowe ( 130 ml mleka )

### **PODWIECZOREK :**

krem z bananów ( 100 g ) i serka homogenizowanego ( 50 g )

### **KOLACJA:**

budyń z kaszy krakowskiej ( 60 g ) z mięsem drobiowym( 50 g )

i warzywami ( 150 g włoszczyzny bez kapusty),

kefir ( 200 ml ) .