

DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Źródło: „DIETETYKA ŻYWIENIE ZDROWEGO I CHOREGO CZŁOWIEKA” Wydawnictwo Lekarskie PZWL, „Praktyczny podręcznik dietetyki” Instytut Żywności i Żywienia, „Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach” Instytut Żywności i Żywienia.

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest :

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- ochrona zmienionych chorobowo narządów – wątroby, nerek,
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety.

Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal / kg masy ciała. Waha się w granicach 2000 – 2500 kcal na dobę. Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych chorego i nie dopuszczać do ich niedoborów. W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne – węglowodanowe i tłuszczowe. W niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, ponieważ tłuszcze w tej jednostce chorobowej obciążają chory narząd – w stanach ostrych produkty tłuszczowe zaleca się z diety całkowicie wykluczyć. Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego.

Dieta niskobiałkowa dostarcza 40 – 50 g białka / dobę czyli około 0,6 – 0,7 g na / kg należnej masy ciała . W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się poniżej 0,6 g / kg należnej masy ciała, jest to poniżej 40 g / dobę.

Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczeniu , ale z uwagi na zwiększone stężenie lipidów powinno uwzględnić się tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.

Źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną i ziemniaczaną, a pieczywo pszenne- niskobiałkowym.

W chorobach wątroby dużemu ograniczeniu podlegają zarówno białka jak i tłuszcze, za to zwiększa się ilość węglowodanów..

Uwagi technologiczne.

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno. W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np.: sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką lub kisielom owocowym. Smak potraw podnoszą przyprawy ziołowe zarówno świeże jak i suszone: zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, słodka papryka, cynamon i wanilia. Z uwagi na zmniejszenie płynów, często ogranicza się zupy - można je z diety wykluczyć. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się z uwagi na zawartość w nich sporej ilości potasu i wody. Zalecane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów. Należy ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (mimo niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o około 200g.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2 % tłuszczu, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle w dozwolonej ilości płynów.	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna.
PIECZYWO	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe.		Zwykłe pieczywo solone.
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, dżem, marmolada, miód.	Ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe.	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „FETA”, „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane.
ZUPY		Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw,	Na wywarach mięsnych, kostnych,

		ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągnięte żółtkiem	grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku.
SOSY GORĄCE	Sosy, łagodne, zaciągnięte żółtkiem, zaprawione masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy		Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane.
DODATKI Do ZUP	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej.	Kasze, ryż.	Dodatki z jajkami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane, na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy.
MIĘSO, DRÓB, RYBY		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, fladra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela. Potrawy gotowane, duszone, bez dodatku tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego.	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum. Potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone.

POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano- serowe z mąki niskobiałkowej.	Bigos , fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krostki, kotlety.
TŁUSZCZE	Masło, olej : sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i margaryny miękkie.	Śmietanka.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana.
WARZYWA		Pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły. Warzywa gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki.	Kiszzone, konsewowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości.
ZIEMNIAKI	Gotowane, w postaci puree.		Ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy.
OWOCE		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki.	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości.
DESERY	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej.	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnych ilości płynów).	Tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą , orzechami, ciasta.
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier,	Ocet winny, sól,	Ocet, pieprz, musztarda, papryka

	<p>pietruszką, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylią, tymianek, wanilia, cynamon.</p>	<p>pieprz</p> <p>ziołowy, vegeta, jarzynka.</p>	<p>ostra, chrzan, magii, kostki bulionowe,</p> <p>ziele angielskie, liść laurowy</p>
--	---	---	--

Przykład diety łatwo strawnej niskobiałkowej na 2000 kcal i 40 g białka

I Śniadanie :

herbata z cytryną (250 ml)

pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe (100 g)

masło (15 g)

ser twarogowy (50 g)

przecier owocowy (brzoskwinie 100 g)

miód (40 g)

II Śniadanie:

bułka niskobiałkowa , niskosodowa (50 g)

margaryna miękka (10 g)

pomidor (100 g – bez skórki),

Obiad:

żurek z ziemniakami (250 ml, ziemniaki 100 g)

makaron nitki niskobiałkowy (70 g)

z mięsem (50 g) i włoszczyzną (100g bez kapusty)

Podwieczorek: mus owocowy (100g) z bita śmietaną (40 g)

Kolacja:

ryż (70 g) z jabłkami (100g)

bawarka (250 ml)