



DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Podstawowym zastosowaniem diety o ograniczonej podaży białka są choroby: ostra i przewlekła niewyrównana niewydolność nerek oraz niewydolność wątroby i śpiączka wątrobowa. Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, ochrona zmienionych chorobowo narządów (wątroby, nerek) oraz utrzymaniu możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Dietę łatwo strawną stosuje się

- w ostrej i przewlekłej niewydolności nerek,
- w marskości wątroby w okresie niewydolności,
- w zapaleniu kłębuszków nerkowych.

Charakterystyka diety

W diecie łatwostrawnej niskobiałkowej ograniczamy podaż białka, zwiększając tym samym udział tłuszczów i węglowodanów w diecie.

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszenie ilości białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Dieta niskobiałkowa dostarcza 40-50g białka na dobę (0,6-0,7 na kg masy ciała pacjenta). W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby zaleca się dzienne spożycie białka na poziomie 40 g. Białko zawarte w diecie w 75% ogólnej ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. W diecie łatwo strawnej niskobiałkowej ogranicza się białko roślinne (niepełnowartościowe).

Tłuszcze w diecie niskobiałkowej nie ulegają ograniczeniu, jednakże zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych i tłustych ryb morskich.

Źródłem węglowodanów w diecie są produkty zbożowe.

Uwagi technologiczne

- potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków,
- potrawy sporządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu,
- dozwolone jest podprawianie potraw zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu,
- tłuszcze (masło, olej) należy dodawać do potraw już gotowych,
- wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną ilość podaje się osobno,
- w celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwasem cytrynowym, kwaśnym mlekiem lub przyprawami ziołowymi (świeże, suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylia, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, słodka papryka, cynam, wanilia,
- ilość warzyw i owoców w diecie jest zmniejszona ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody,

- wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów,
- białko zwierzęce (mimo niewielkiej ilości) powinno być rozłożone ilościowo na trzy główne posiłki.

Uwaga ! w chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością należy wykluczyć produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców (o 150-200g).

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

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 serowe – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe.	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „ FETA”, „Fromage„, ryby wędzone, śledzie marynowane.
Zupy i sosy gorące	Sosy, łagodne, zaciągnięte żółtkiem, zaprawione masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną , z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągnięte żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku. 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 ptyśowy.
Potrawy półmięsne 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.
Mięso, drób		Chude gatunki: cielęcina,	Wszystkie w większych

ryby		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.	ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby : węgorz, łosoś, sum. Potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone.
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, konserwowe 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 pszeną (płynne desery wlicza się do ogólnych ilości płynów).	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta.
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon.	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka.	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, magii, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy.

Założenia dla diety łatwostrawnej niskobiałkowej

Parametr	Wartość
Energia (kcal)	1900-2100*
% udział białek w diecie	9
% udział tłuszczu w diecie	30
% udział węglowodanów w diecie	61
Białko (g)	43-47*
Tłuszcz (g)	63-70*
Węglowodany przyswajalne (g)	290-320*
Błonnik pokarmowy (g)	25

*Zapotrzebowanie na energię, białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne zostało opracowane na podstawie zaktualizowanych norm żywienia człowieka (IŻŻ, 2017). Przy opracowaniu dziennego zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe dla pacjentów szpitala przyjęto niski wskaźnik aktywności fizycznej podczas hospitalizacji. Powyższe wartości powstały w wyniku pomniejszenia wartości początkowej o straty powstałe w trakcie obróbki technologicznej surowców (-10%).

Opracowano na podstawie :

„*Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka*” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2017.

Normy żywienia człowieka, pod redakcją profesora Mirosława Jarosza, IŻŻ, 2017.