



DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

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.

Dietę łatwo strawną bogatobiałkową stosuje się

- u pacjentów wyniszczonych toczącą się chorobą,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- w zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Charakterystyka diety

Dieta bogatobiałkową stosuje się w przypadku konieczności dostarczenia organizmowi zwiększonej ilości białka potrzebnego bądź to do odbudowy zniszczonych wskutek choroby narządów, bądź też do uzupełnienia jego niedoboru w organizmie spowodowanego słabym wchłanianiem białek lub ich nadmiernym wydalaniem z ustroju. Białka powinny dostarczać 20–25% energii w diecie, czyli dieta bogatobiałkowa powinna dostarczać 1,5–2,0 g białka na kilogram należnej masy ciała (n.m.c.) na dobę. W niektórych przypadkach (oparzenia dużych powierzchni ciała) konieczne jest podanie większych ilości 2–3 g/kg n.m.c./dobę.

Dla prawidłowego wykorzystania białka do celów budulcowych istotne jest dostarczenie wszystkich niezbędnych aminokwasów. Białko to powinno być w 2/3 ogólnej ilości białkiem pełnowartościowym, czyli być pochodzenia zwierzęcego. Źródłem tego rodzaju białka są: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory oraz ryby.

Tłuszcze powinny dostarczać 25–30% energii w diecie. Produkty będące dobrym źródłem białka dostarczają jednocześnie tłuszcze i dlatego ilość tłuszczu dodawanego do potraw nie powinna być zbyt duża. Należy unikać tłuszczów o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.

Węglowodany powinny dostarczać 50–55% energii w diecie. Ze względu na większy udział energii z białek, ilość węglowodanów w diecie bogatobiałkowej jest obniżona.

Dieta łatwo strawną bogatobiałkową stanowi modyfikację diety łatwo strawnej.

Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2.0 g /kg masy ciała, wynosi to około 100 do 120 g białka na dobę, w skrajnych przypadkach (rozległych oparzeniach) podaje się do 3 g/kg masy ciała i więcej , co daje do 150 g na dobę.

W diecie wskazane jest ograniczenie a nawet wykluczenie soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem NaCl (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego).

Uwagi technologiczne

- potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków,
- sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwo strawnej,
- 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.

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

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	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, pepsy, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, 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.
Dodatki do pieczywa	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, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa 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.
Zupy i sosy gorące	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.

Dodatki do zup	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.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	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 bretońsku.
Mięso, drób ryby	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 : makreła, śledzie, karmazyn, sardynka. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w foli lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga. Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana, (18 %), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.	Masło roślinne, margaryny miękkie.	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde.
Warzywa	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, cykorja, 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.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki .
Owoce	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 zaparc namoczone śliwki suszone)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciera owocowe.	Ciasta deserowe, lody.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon,	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele

	koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylia, kminek	tymianek	angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.
--	---	----------	---

Założenia dla diety łatwostrawnej wysokobiałkowej

Parametr	Wartość
Energia (kcal)	2100-2300*
% udział białek w diecie	20
% udział tłuszczu w diecie	30
% udział węglowodanów w diecie	50
Białko (g)	105-115*
Tłuszcz (g)	70-77*
Węglowodany przyswajalne (g)	263-288*
Błonnik pokarmowy (g)	<30

*Zapotrzebowanie na energię, białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne zostało opracowane na podstawie zaktualizowanych norm żywienia człowieka (IŻŻ, 2017). Zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne opracowano na podstawie zaleceń dla diety wysokobiałkowej.

Podane wartości pomniejszono o straty powstałe w trakcie obróbki technologicznej surowców (-10%).

Opracowano na podstawie:

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

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