

Tabela 1: Tabela produktów zalecanych i niewskazanych

POTRAWY I PRODUKTY	ZALECANE	NIWSKAZANE
Warzywa	Gotowane warzywa: marchew, dynia, patisony, kabaczki, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, sałata W ograniczonych ilościach: szpinak, kalafior, brokuł, groszek zielony, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki ze skórką, rzodkiewka, kalarepa, papryka, surówki grubo starte
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane, brzoskwinie W umiarkowanych ilościach: wiśnie, kiwi, śliwki, melon	Wszystkie niedojrzałe, kandyzowane, marynowane, daktyle, gruszki, czereśnie
Przyprawy i dodatki	Ziołowe (bazylia, oregano, koperek, majeranek itp.)	Ostre, wzdymające, gotowe mieszanki przypraw, ocet, pieprz, curry, chili, gorczyca, musztarda

Kinga Dobies, Izabela Janik
Dział Żywienia
Szpital Wojewódzki w Poznaniu

Dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu ilości białka. Jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów. Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta.

Celem stosowania diety jest:

- Zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- Ochrona zmienionych chorobowo narządów- wątroby, nerek,
- Utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyczną cechą tej diety jest zmniejszenie ilości białka do granic tolerancji przez chorego. Ilość białka należy dobierać tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek lub wątroby, a drugiej strony – nie powinno się dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.

Dieta ta dostarcza 40-50g/ białka na dobę. Około ¼ ogólnej ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. Konieczne jest natomiast ograniczenie białka roślinnego (niepełnowartościowego) przez wprowadzanie pieczywa niskobiałkowego.

Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, lecz ze względu na zwiększone stężenia lipidów powinno się uwzględnić tłuszcze roślinne oraz pochodzące z ryb morskich.

Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ponad 60%. Głównym źródłem są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a zwykłe pieczywo zastąpić pieczywem niskobiałkowym.

W przypadku chorób wątroby związanych z niewydolnością tego narządu i w niewydolności tłuszczu dieta jest typowo węglowodanowa. Oznacza to, że ograniczeniu podlega nie tylko ilość białka, ale również tłuszczu.

Wskazana jest również kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza. W przypadku zmniejszonej diurezy dochodzi do zatrzymania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli.

W chorobach nerek zachodzi konieczność ograniczenia potasu do połowy wartości normy (norma dla dorosłych to 3500 mg/dzień).

Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie.

Zaleca się suplementację żelazem oraz witaminą D.

Uwagi technologiczne:

- gotowanie/ gotowanie na parze → ZALECANE PODWÓJNE GOTOWANIE (ZIEMNIAKI/ WARZYWA)
- pieczenie/ duszenie → BEZ DODATKU TŁUSZCZU
- duszenie → BEZ DODATKU TŁUSZCZU
- posiłki bez dodatku soli

Tabela 1: Tabela produktów zalecanych i niewskazanych

POTRAWY I PRODUKTY	ZALECANE	NIWSKAZANE
Pieczywo i zboża	Pieczywo niskobiałkowe, pszenne, niskosodowe W ograniczonych ilościach kasze i ryże	Zwykłe pieczywo
Produkty mleczne i jaja	W ograniczonych ilościach: mleko, kefir, jogurt naturalny, ser twarogowy chudy, jaja, pasty serowo- warzywne/ serowo-rybne/ mięsno-jarzynowe,	Tłuste twarogi, sery tłuste, sery żółte, ser podpuszczkowe, sery topione, ser feta, jaja gotowane na twardo, jajecznica, jaja sadzone
Wędliny	-	Tłuste wędliny, kiełbasa, salceson, pasztety, konserwy, smalec
Mięso	W umiarkowanych ilościach: chuda cielęcina, drób, indyk, kurczak	Wieprzowina, baranina, kaczka
Ryby	W umiarkowanych ilościach: dorsz, pstrąg, lin, okoń, mintaj, sandacz, flądra	Halibut, jesiotr, sum, tołpyga
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, lniany, śmietanka (18%)	Smalec, tój, słonina, margaryna, boczek