

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 skórka, 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 bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka. Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciąż odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza.

Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa jest stosowana:

- u osób wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- w rozległych oparzeniach
- w zranieniach
- w chorobach przebiegających z gorączką
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach
-

W diecie lekkostrawnej bogatobiałkowej zwiększa się ilość białka do 2g/kg mc., w skrajnych przypadkach tj. oparzeniach – do 3g/ kg mc.

Ponad połowa zawartości **białka** w diecie powinna pochodzić z produktów zwierzęcych, takich jak: mleko, sery twarogowe, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tzn. białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek mięśniowych.

W każdym posiłku powinny być produkty bogate w białko (mięso, wędliny, ser twarogowy, jogurt naturalny). Jedną z najprostszyc form dodawania białka do potraw jest zagęszczanie ich śmietanką, jogurtem oraz przyrządzanie koktajli na bazie kefiru/maślanki/jogurtu. Jeżeli jest problem z dostarczeniem tak dużych ilości białka można sięgnąć po specjalistyczne odżywki białkowe.

Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ilości 50 – 55 %. Jeśli zachodzi potrzeba zwiększenia niektórych składników odżywczych np.: żelaza czy potasu wskazana jest suplementacja w postaci preparatów. W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb) zwiększa się ilość soli do 2 gramów, dlatego też wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli.

Tłuszcze pokrywają 25-30% energii. Znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych.

W diecie wysokobiałkowej zwiększa się podaż kalorii, aby białko mogło być wykorzystane do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych. Zasadą diety jest nieobciążanie przewodu pokarmowego, dlatego należy unikać pokarmów długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek, marynat. Posiłki należy podawać w mniejszych ilościach 4-5 razy w ciągu dnia. Dobór produktów często uzależnia się od indywidualnej tolerancji pacjenta. Zabrania się podawania potraw smażonych.

Uwagi technologiczne:

- gotowanie/ gotowanie na parze → NAJCZĘŚCIEJ
- pieczenie → SPORADYCZNIE
- duszenie z małą ilością oleju → SPORADYCZNIE
- smażenie → UNIKAMY

POTRAWY I PRODUKTY	ZALECANE	NIEWSKAZANE
Pieczywo i zboża	Chleb pszenny, bułki, pieczywo drożdżowe, herbatniki, biszkopty, makarony jasne, ryż, drobne kasze	Chleb świeży żytni, razowy, chleb na zakwasie, kasze gruboziarniste, pełnoziarniste makarony
Produkty mleczne i jaja	Chude mleko (2% tłuszczu), chude sery, jogurty, skyr, kwarg, kefir, maślanka, koktajle mleczne, jaja gotowane na miękko	Tłuste twarogi, sery tłuste, sery żółte, ser podpuszczkowy, sery topione, ser feta, jaja gotowane na twardo, jajecznicza, jaja sadzone
Wędliny	Chude wędliny (drobiowe)	Tłuste wędliny, kiełbasa, salceson, pasztety, konserwy, smalec
Mięso	Chuda cielęcina, drób, indyk, kurczak	Wieprzowina, baranina, kaczka
Ryby	Dorsz, pstrąg, lin, okoń, mintaj, sandacz, flądra	Halibut, jesiotr, sum, tołpyga
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, lniany, śmietanka (18%)	Smalec, łój, słonina, margaryna, boczek