DIETA NISKOBIAŁKOWA

1. Zastosowanie:

Dla osób:

- z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka;
- z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.

2. Zalecenia dietetyczne:

- dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej;
- ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby);
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek;
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej;
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów;
- produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw;
- posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
- dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
- ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi;
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja;
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć;
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża 41 przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- moczenie, podwójne gotowanie.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać do potraw zasmażek;
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw;

3. Wartość energetyczna diety

- Energia (En) 25–35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego

4. Wartość odżywcza

- Białko:
  Wartości referencyjne:
  - leczenie zachowawcze 0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę;
  - gdy PCHN (Przewlekła choroba nerek), stadium 3–5 u osób bez niedożywienia ,u metabolicznie stabilnych osób można rozważyć: 0,55–0,6 g/kg należnej masy ciała dobę;
  - gdy PCHN, stadium 3–5 i cukrzyca bez cech niedożywienia i u metabolicznie stabilnych: osób można rozważyć 0,6–0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- gdy pacjent jest dializowany 1,0–1,2 g białka /kg należnej masy ciała/dobę.
- Tłuszcz ogółem:
  Wartości referencyjne: 25–35 % En 27,8–38,9 g/1000 kcal 42
  w tym nasycone kwasy tłuszczowe:
  Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En ≤ 7,8 g/1000 kcal
- Węglowodany ogółem:
  Wartości referencyjne: 50–60 % En 125 –150 g/1000 kcal
  w tym cukry (mono- i disacharydy):
  Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
- Błonnik: ≥ 25 g/dobę
- Potas: 2500 – 3000 mg/d
- Fosfor: 800 – 1000 mg/d
- Sód: 2000– 2300 mg/dobę

5. Produkty rekomendowane i przeciwwskazane

Produkty rekomendowane:

- mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe; skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; ryż (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne z mąki nisko bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasy (w ograniczonych ilościach); suchary niskobiałkowe;
- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); pomidor bez skóry;
- ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone;
- owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- nasiona roślin strączkowych, jeśli dobrze tolerowane;
- mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach);
- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach);
- wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania); gatunki ryb charakteryzujące się niską zawartością fosforu;
- jaja gotowane na miękko; jaja sadzone na parze; jako dodatek do potraw.
- mleko i sery twarogowe; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka);
- masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek;
- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); miód; sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciastka ze skrobi;
- woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; soki warzywne (w ograniczonych ilościach); kompoty bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach);
- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).

Produkty przeciwwskazane:

- tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste; zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony tradycyjne; potrawy mączne z tradycyjnych mąk; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki; warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; surówki z dodatkiem śmietany;
- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku;
- owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone; owoce marynowane;
- produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli;
- całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; pestki słonecznika; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe;
- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar;
- ryby surowe; ryby smażone; ryby wędzone; konserwy rybne;
- jaja gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu;
- mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery; śmietana;
- BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smażalnicza;
- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne;
- woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; kakao;
- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; pikle.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl