DIETA BOGATOBIAŁKOWA

1. Zastosowanie:

Dla osób:

- w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu;
- z silnymi/rozległymi oparzeniami;
- z odleżynami;
- z rozległymi zranieniami;
- w chorobach nowotworowych;
- z wyrównaną marskością wątroby;
- z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby;
- z zespołem nerczycowym;
- leczonych za pomocą dializy;
- z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności;
- z chorobą Cushinga;
- z nadczynnością tarczycy;
- z niedoczynność tarczycy;
- z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.
- z wyniszczeniem organizmu;
- osoby w wieku podeszłym;
- w infekcjach przebiegających z gorączką;
- pacjenci z nadwagą i otyłością;
- pacjenci po zabiegach bariatrycznych.

2. Zalecenia dietetyczne:

- jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5– 2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100–130 g białka/dobę;
- 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;

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 chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal;
- w sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywienie medyczne/FSMP) z wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywienia medycznego;
  dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;
- posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki;
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeżeli nie ma przeciwwskazań;
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie nasion roślin strączkowych lub glutenu pszennego, jeżeli są dobrze tolerowane i nie ma przeciwwskazań;
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

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

- 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 cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 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 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.

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;
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;

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 celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku;
- zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną;
- 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) 1800–2400 kcal/dobę

4. Wartość odżywcza

- Białko:
  Wartości referencyjne:
  1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała
  2,0–3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała
- 100–130 g/d, w tym ½–2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej
  Tłuszcz ogółem:
  Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
  w tym nasycone kwasy tłuszczowe:
  Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
- Węglowodany ogółem:
  Wartości referencyjne: 50–55 % En 125–138g/1000 kcal
  w tym cukry (mono- i disacharydy):
  Wartości referencyjne: ≤10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
- Błonnik: ≥ 25 g/dobę
- Sód: ≤ 2000 mg/dobę

5. Produkty rekomendowane i przeciwwskazane

Produkty rekomendowane:

- mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe; kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;

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

makarony drobne; sagoryż biały; potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);

- warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony– najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokułu – z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach);
- ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone;
- owoce dojrzałe lub rozdrobnione: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeżeli dobrze tolerowane; przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito); dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach);
- produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane;
- zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta;
- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; galaretki drobiowe;
- wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane;
- gotowane na miękko; jaja sadzone i jajecznica na parze; jaja w potrawach np. makaronie;
- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; serek naturalny homogenizowany; naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).
- masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez (w ograniczonych ilościach);
- kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; owoce w galaretce lub kremie; biszkopty; ciasto drożdżowe; 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); 8) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru;
- woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; słabe napary herbat; napary ziołowe – słabe napary; kawa zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); słabe napary kawy naturalnej;

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

- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; sól (w ograniczonych ilościach); chrzan i ćwikła na kwasku cytrynowym (w ograniczonych ilościach).

Produkty przeciwwskazane:

- pieczywo razowe pszenne i żytnie; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy; rogaliki francuskie (croissanty); produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; kasze gruboziarniste; makarony gruboziarniste;
- kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka; warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; suche nasiona roślin strączkowych; ogórek, papryka, rzodkiewki (na surowo); warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa marynowane; warzywa grubo starte.
- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku;
- wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.
- produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli;
- orzechy – jeżeli źle tolerowane; „masło orzechowe" solone;
- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób; w panierce; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne;
- ryby surowe; ryby w occie; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; panierowane ryby wędzone; konserwy rybne;
- jaja gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie;
- mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery dojrzewające; śmietana;
- BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe"; frytura smażalnicza;
- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; czekolada; wyroby czekoladopodobne;

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

- napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy naturalnej; kakao;
- kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup; ocet; chrzan i ćwikła na occie; sos sojowy; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; przyprawy ostre.

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