

# DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA

## Zastosowanie

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w schorzeniach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Celem diety jest:

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

## Charakterystyka diety

Dietę ustala się indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal/kg nmc., a więc waha się w granicach 2000-2500 kcal/dobę. W diecie stosowanej w chorobach nerek zapotrzebowanie energetyczne pokrywają produkty węglowodanowe i tłuszczowe.

Dieta niskobiałkowa dostarcza 40-50 g/dobę białka, czyli 0,6-0,7 g/kg należnej masy ciała. Czasem zachodzi potrzeba ograniczenia białka poniżej 40 g/dobę. Białko zawarte w diecie na 2000 kcal w ilości 40-50g pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne w 8-10%, a białko w ilości 30g dostarcza 6% energii dobowego zapotrzebowania.

Przy takich białka należy wprowadzić pieczywo niskobiałkowe (ilość białka zmniejsza się o około 15g).

W chorobach nerek tłuszcze nie wymagają ograniczenia (bierzemy pod uwagę tłuszcze pochodzące z ryb i tłuszcze roślinne).

Węglowodany pokrywają ponad 60% zapotrzebowania energetycznego.

### Techniki przyrządzania potraw:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw. Posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

Smak potraw poprawią przyprawy ziołowe: zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, cynamon, wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy (ewentualnie-wykluczyć).

Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów.

Powinno się ściśle przestrzegać ilości w diecie, a powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

## Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna

<b>Pieczywo</b>	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, ser pleśniowy, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną.	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosół, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
<b>Dodatki do zup</b>	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
<b>Mięso, drób, ryby</b>		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, mintaj; potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego.	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: sum, węgorz, łosoś, potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób tradycyjny, marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej.	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
<b>Tłuszcze</b>	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Śmietanka	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
<b>Warzywa</b>		Pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki w dużej ilości

<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, w postaci puree		Ziemniaki smażone, frytki, placki, pyzy, chipsy
<b>Owoce</b>		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
<b>Desery</b>	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyn mleczny (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z użytkami, desery z czekoladą, orzechami, ciasta
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, liść laurowy, ziele angielskie