

Zastosowanie i cel diety

- stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.
- zadaniem diety niskobiałkowej jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej i ochrona zmienionych chorobowo narządów.

Charakterystyka diety

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby. Należy dobrać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek czy wątroby, a z drugiej nie powinno się dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.

Dieta niskobiałkowa dostarcza około 40-50 g białka na dobę, i 3/4 ogólnej ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej (mięso, ryby, mleko, sery).

Tłuszcze w diecie nie ulegają ograniczeniu, jednakże powinno się uwzględniać tłuszcze roślinne oraz pochodzące z ryb morskich.

Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka mąkę należy zastąpić skrobią pszenną lub ziemniaczaną, a zwykłe pieczywo niskobiałkowym.

Płyny z reguły podlegają ograniczeniu. Z diety należy wyłączyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, konserwy, produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli.

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno. W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwasem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisielom owocowym. Smak potraw poprawią także przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.

Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Diety niskobiałkowe nie zaspokajają zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie, więc wymagają suplementacji.

PRZYKŁAD DIETY ŁATWO STRAWNEJ NISKOBIAŁKOWEJ

I Śniadanie	herbata z cytryną, pieczywo niskobiałkowe masło, ser twarogowy, przecier owocowy miód
--------------------	--

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

II Śniadanie	bułka niskobiałkowa, margaryna miękka, pomidor
Obiad	żurek z ziemniakami, makaron nitki niskobiałkowy z mięsem i włoszczyzną
Podwieczorek	mus owocowy z bitą śmietaną
Kolacja	ryż z jabłkiem, bawarka

**TABELA PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH
W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ NISKOBIAŁKOWEJ**

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje		herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle w dozwolonej ilości)	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe	-	zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	ser twarogowy, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warz., serowo-rybne, mięsno jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające, topione, pleśniowe, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	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
Mięso, drób, ryby		chude gatunki: cielęcina młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj,	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, leszcz, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone, duszone

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

		płastuga makrela, potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	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, krostki, kotlety
Tłuszcze	masło, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, twarde margaryny, kwaśna śmietana
Warzywa		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
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	-	smażone: frytki, placki, pyzy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, jarzynka, vegeta	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Opracował – Aleksandra Dolina - Dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka DIETETYKA Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. PZWL, Warszawa 2007 Wydanie III uzupełnione