

## DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

W diecie łatwostrawnej bogatobiałkowej produkty należy dobierać według zasad diety łatwostrawnej. Zalecane są potrawy/produkty mleczne i mięsne o niskiej zawartości tłuszczu, Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy komórek, tworzenia ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko odtłuszczone w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, deserów mlecznych, ciast, napojów).

Białko jaja kurzego można dodać do różnych potraw, takich jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety, sałatki. Natomiast białkiem zawartym w serku homogenizowanym można wzbogacić surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki.

W celu ograniczenia nadmiaru soli w diecie należy ograniczyć wędliny wędzone, peklowane, konserwy (mięsne, rybne, drobiowe), pieczywo nadmiernie solone.

### Zastosowanie diety łatwostrawnej bogatobiałkowej:

- dla osób wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- przy rozległych oparzeniach, zranieniach
- w chorobach przebiegających z wysoką, długotrwałą gorączką
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach

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

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Pieczywo</b>	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
<b>Dodatki do pieczywa</b>	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu,	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste



	ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	całe jaja, gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy	sery podpuszczkowe, żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
<b>Zupy i sosy gorące</b>	-chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła,  - sosy łagodne ze słodką śmietaną	- rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem,  - chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	- tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych  - grzybowy, cebulowy, zasmażane
<b>Dodatki do zup</b>	bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
<b>Mięso, drób, ryby</b>	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidor bez skórki,	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki,

	skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki
<b>Owoce</b>	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparc namoczone, suszone śliwki)	wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
<b>Desery</b>	kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
<b>Przyprawy</b>	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	ocet winny, sól pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść lauowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
<b>Napoje</b>	mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, napoje owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne	mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada

*Literatura:*

*M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.*

*M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011*