

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem białka jest stosowana w niewydolności nerek, a czasem także wątroby. Jest ustalana przez lekarza indywidualnie w zależności od rodzaju i stopnia zaawansowania schorzenia. Wiąże się z koniecznością stałej kontroli ilości i jakości spożywanego białka, na które organizm wykazuje upośledzoną tolerancję.

Należy pamiętać, aby w codziennym jadłospisie co najmniej 75% stanowiło białko pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego (mleko, mięso, ryby, jaja-w ograniczonych ilościach) Konieczne jest natomiast ograniczenie białka roślinnego (niepełnowartościowego) przez wprowadzenie pieczywa niskobiałkowego zamiast zwykłego, mąkę pszenną należy zastąpić skrobią ziemniaczaną

Źródłem tłuszczu powinny być przede wszystkim tłuszcze roślinne oraz pochodzące z ryb morskich.

Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo, witaminę C oraz witamin z grupy B. Zachodzi więc konieczność ich suplementacji

Uwagi technologiczne:

- Posiłki przygotowywać bez dodatku soli, dozwolone ilości soli podawać osobno.
- Potrawy przygotowywać metodami gotowania, duszenia, pieczenia bez tłuszczu. Podprawiać zawiesiną z mąki, śmietany lub mleka.
- Tłuszcz (masło, olej) podawać do potraw gotowych.
- W celu poprawienia smaku potraw można je lekko zakwaszać (sokiem z cytryny, kiszonym żurkiem, serwatką).
- Smak potraw poprawiają przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.
- Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy – można je z diety wykluczyć. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody.

- Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, sery typu „fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	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, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	- na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku, - 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,	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz,

		morszczuk, mintaj, płastuga, makrela, potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone, duszone 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 maki niskobiałkowej	bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krostki, kotlety
Tłuszcze	masło, olej: rzepakowy, bezerukowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, tójs, margaryny kwaśne, kwaśna śmietana
Warzywa		pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykorja, 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, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane w postaci puree		ziemniaki smażone, frytki, placki, pyzy, chipsy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	tłuste kremy z użyczkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek,	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, maggi, kostki bulionowe, ziele

	rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylią, tymianek, wanilia, cynamon		angielskie, liść laurowy
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

Literatura:

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

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014.