

Nazwa diety	DIETA NISKOBIALKOWA NORMOKALORYCZNA
Zastosowanie	• Według wskazań lekarza i/lub dietetyka, • dla dzieci od 24 m.ż.
Zalecenia dietetyczne	• dieta jest modyfikacją diety podstawowej, • podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu, • ilość białka należy określać indywidualnie (ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby), • białko dostarczane z dietą powinno być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, • produkty będące źródłem białka należy spożywać równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodna z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadania pomiędzy posiłkami, • zalecane jest ograniczenie podaży warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody, • należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw / owoców w postaci surowej, • w przypadku hiperkaliemii, dozwolona metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, • w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia – ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych w diecie jest uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi, • w ciągu dnia należy uwzględnić 1 porcję produktów będących źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w

	kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczać dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy kontrolować ilość spożywanych płynów. 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, • ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy wyeliminować zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • dozwolona jest metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. • Białko $\leq 10\%$ energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-40% do 3 roku życia, 20-35% powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	$\leq 10\%$
		4-9	$\leq 10\%$
		10-18	$\leq 10\%$
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne, np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski, bez okras (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe, • wafle ryżowe, pieczywo chrupkie.	• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne, np. naleśniki, • otręby owsiane, żytnie, pszenne, orkiszowe.	

Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry.	• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszane ogórki, pikle, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	• owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (np. czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	-	• wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	• całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• w ograniczonych ilościach mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka.	• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	• ryby surowe, • ryby smażone, • ryby wędzone, • konserwy rybne.

Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	- jaja gotowane na miękko, - jaja sadzone na parze, - jako dodatek do potraw.	- jaja gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	- mleko 2% i sery twarogowe półtłuste, - niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	- mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - mozzarella, - feta, - tłuste sery, - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, - twarde margaryny, - masło klarowane, - majonez, - tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - miód, - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), - ciastka ze skrobi.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche, - ciasto francuskie, - czekolada, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, - słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, - napary owocowe, - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), - bawarka, - soki warzywne, - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - mocne napary herbaty, - kakao, - napoje energetyzujące.

Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
-------------------------	--	--