



DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

ZASTOSOWANIE:

- w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu,
- z silnymi/rozległymi oparzeniami,
- z odleżynami,
- z rozległymi zranieniami,
- w chorobach nowotworowych,
- z wyrównaną marskością wątroby,
- z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby,
- leczonych za pomocą dializy,
- z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności,
- z chorobą Cushinga,
- z nadczynnością tarczycy,
- z niedoczynnością tarczycy,
- z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką,
- z wyniszczeniem organizmu,
- osoby w wieku podeszłym,
- w infekcjach przebiegających z gorączką,
- pacjenci z nadwagą i otyłością,
- pacjenci po zabiegach bariatrycznych.

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5– 2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100–130 g białka/dobę,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta,
- w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa,
- w sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywienie medyczne/FSMP) z wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywienia medycznego,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,

- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeżeli nie ma przeciwwskazań,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie nasion roślin strączkowych lub glutenu pszennego, jeżeli są dobrze tolerowane i nie ma przeciwwskazań,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety,
- podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- 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,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- w celu zwiększenia zawartości białka w diecie zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe, kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i syropu glukozowo-fruktozowego, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ogr. ilościach)	pieczywo razowe pszenne i żytnie, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, rogaliki francuskie (croissanty), produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, kasze gruboziarniste, makarony gruboziarniste.

Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, serek naturalny homogenizowany, naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery dojrzewające, śmietana
Jaja	gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze, jaja w potrawach np. makaronie	jaja gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mięso, drób, ryby	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, galaretki drobiowe, wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, konserwy mięsne, ryby surowe, ryby w occie, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; panierowane, ryby wędzone, konserwy rybne.
Tłuszcze	masło (w ogr. ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza, majonez
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, kalafior i brokuł w ogr. ilościach, warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ogr. ilościach)	kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, suche nasiona roślin strączkowych, ogórek, papryka, rzodkiewki, warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, warzywa marynowane, warzywa grubo starte.
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce dojrzałe lub rozdrobnione: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeżeli dobrze tolerowane, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru (w ogr. ilościach), owoce droбноpestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie w przypadku złej tolerancji – pozbawione pestek, przetarte przez sito), dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach)	wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane i brak przeciwwskazań	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli

Nasiona, orzechy, pestki	zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta	orzechy – jeżeli źle tolerowane, „masło orzechowe” solone.
Desery (w ograniczonych ilościach)	kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, owoce w galaretkce lub kremie, biszkopty, ciasto drożdżowe, sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, czekolada, wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, słabe napary herbat, napary ziołowe – słabe napary, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml), słabe napary kawy naturalnej	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy naturalnej, kakao
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, sól (w ograniczonych ilościach)	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, chrzan i ćwikła na occie, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, przyprawy ostre

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>