



DIETA NISKOBIAŁKOWA (D08)

ZASTOSOWANIE:

- z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka,
- z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej,
- ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby),
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta (25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej),
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów,
- produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny,
- w przypadku hiperkaliemii należy zastosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,
- posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka,
- dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- 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 sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)

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, moczenie, podwójne gotowanie,

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- 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 DOZOWLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	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, jaglana, krakowska (w ogr. ilościach), płatki naturalne błyskawiczne np.: jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ogr. ilościach), makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, ryż (w ogr. ilościach), potrawy mączne z mąki nisko-bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasu (w ogr. ilościach), suchary niskobiałkowe	tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, 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 z tradycyjnych mąk, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Mleko i produkty mleczne	Dokładna ilość ustalona w dziennej racji pokarmowej przez dietetyka mleko i sery twarogowe, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery, śmietana
Jaja	Dokładna ilość ustalona w dziennej racji pokarmowej przez dietetyka gotowane na miękko, jaja sadzone na parze, jako dodatek do potraw	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mięso, drób, ryby	Dokładna ilość ustalona w dziennej racji pokarmowej przez dietetyka. Z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chuda wieprzowina, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania), gatunki ryb charakteryzujące się niską zawartością fosforu	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, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne

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 smaźnicza
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ogr. ilościach), pomidor bez skóry (przy prawidłowym poziomie potasu)	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, kiszone ogórki, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: 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 ogr. ilościach)	owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone, owoce marynowane
Nasiona roślin strączkowych	nasiona roślin strączkowych (w ogr. ilościach), zgodnie z ustaloną ilością przez dietetyka	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, orzechy, pestki	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ogr. ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, pestki słonecznika, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń na dozwolonych napojach roślinnych, galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), miód, sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciastka ze skrobi	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, budyń tradycyjny
Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne (w ogr. ilościach), kompoty bez dodatku cukru (w ogr. ilościach)	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, kakao.
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ogr. ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, pikle.

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