

DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO – PKU (D13A)

ZASTOSOWANIE:

- dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą białka naturalnego, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka),
- w fenyloketonurii i innych wrodzonych zaburzeniach metabolizmu aminokwasów m.in. chorobie syropu klonowego, tyrozyinemii typu 1, homocystynurii.

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta z istotnym ograniczeniem białka naturalnego jest modyfikacją diety podstawowej,
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka naturalnego, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka,
- białko dostarczane z tradycyjną dietą stanowi głównie białko pochodzenia roślinnego,
- wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów specjalistycznych niskobiałkowych PKU, warzyw i owoców, ziemniaków,
- posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka lub lekarza; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach,
- dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie do smarowania pieczywa wysokiej jakości),
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć w diecie sól,
- należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży),
- wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
- napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml.

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie np. w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych,
- potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki,

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY DOZOWLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąki niskobiałkowe PKU, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo niskobiałkowe PKU, płatki niskobiałkowe PKU, makarony, niskobiałkowe PKU, ryż niskobiałkowy PKU, potrawy mączne niskobiałkowe PKU, suchary niskobiałkowe, tapioka, sago	tradycyjne mąki, tradycyjne pieczywo, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, tradycyjne kasze, tradycyjne płatki, makarony tradycyjne, potrawy mączne tradycyjne
Mleko i produkty mleczne	napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, napój owsiany – o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml, przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. jogurty (o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka	mleko i jego przetwory
Jaja	zamiennik jajka niskobiałkowy PKU	jaja i potrawy z jaj
Mięso, drób, ryby	-	mięso, wędliny i inne przetwory, wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza
Tłuszcze	masło, miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, śmietanka/śmietana	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura smaźnicza
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: dynia żółtodiowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, cebula, pietruszka korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, cukinia, pomidory, brokuł, rzepa, maniok jadalny, w ograniczonej ilości – do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak	warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki	ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka)	ziemniaki smażone (frytki, talarki)
Owoce i przetwory owocowe	owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyle, grejpfrut,	owoce niedojrzałe, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, pozostałe owoce suszone, owoce

	winogrona, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, gruszki, ananas, śliwki, granat, rodzynki, suszone: jabłka, morele, żurawina, gruszki, śliwki, sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone	marynowane
Nasiona roślin strączkowych	—	wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, orzechy, pestki	—	orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory, wiórki kokosowe
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń niskobiałkowy PKU, galaretka z agaru, kisiel, miód/cukier (w ograniczonych ilościach), ciastka i inne słodyczne niskobiałkowe PKU (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	galaretka (żelatyna), ciastka, słodyczne i inne wyroby tradycyjne, czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne
Napoje	Woda, napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskobiałkowe), soki warzywne bez dodatku soli, soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, kakao, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
Przyprawy	naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, gotowe przyprawy warzywne, keczup, pektyna, agar, sól i cukier/miód (w ograniczonych ilościach)	kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie, substancje słodzące, w tym aspartam.

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