

ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE ŁATWO STRAWNEJ NISKOBIAŁKOWEJ

DIETA STOSOWANA w chorobach nerek i wątroby
przebiegających z niewydolnością tych narządów

**ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

- Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta.
- Dieta powinna zapewnić realizację dziennego zapotrzebowania energetycznego pacjenta.
- W przypadku niewydolności nerek, kalorie niebiałkowe zastępują produkty węglowodanowe oraz tłuszcze.
- W przypadku niewydolności wątroby, kalorie niebiałkowe zastępują produkty węglowodanowe, tłuszcze zbyt mocno obciążają wątrobę.
- Ze względu na zmniejszenie ilości spożywanego białka, należy w diecie uwzględnić produkty zawierające białko pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego).
- Dzienna racja pokarmowa bez dodatku soli kuchennej zawiera już od 1,5-2 g sodu, nie należy jej dodawać (w wyjątkowych sytuacjach, np.: w wielomoczu należy zwiększyć ilość sodu w diecie, w ścisłej konsultacji z lekarzem).
- Często zachodzi również konieczność zmniejszenia ilości potasu w diecie do połowy normy (3500 mg/dzień), zazwyczaj w diecie niskobiałkowej ilość potasu jest niewielka, jeżeli zachodzi potrzeba zaleca się tzw. 'podwójne gotowanie', czyli co najmniej dwukrotną zmianę wody podczas gotowania, w celu wypłukania potasu.
- W przypadku niedoboru wapnia, żelaza czy witamin rozpuszczalnych w wodzie i witaminy D₃, należy konsultować się z lekarzem prowadzącym w celu zalecenia suplementacji tych składników w odpowiedniej ilości i formie.
- Wszystkie potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu.
- W celu podniesienia walorów smakowych ze względu na ograniczenie soli, poleca się dodatek soku z cytryny oraz ziół, słodkiej papryki, również cynamonu i wanilii.

PRZYKŁAD JADŁOSPISU**diety łatwo strawnej niskobiałkowej 2000 kcal 40 g białka**

ŚNIADANIE: herbata z cytryną (250 ml), pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe (100 g), masło (15 g), ser twarogowy (50 g) przecier owocowy (owoce 100 g), miód (40 g)

2. ŚNIADANIE: bułka niskobiałkowa, niskosodowa (100g), margaryna miękka (10 g), pomidor bez skórki (100 g)

OBIAD: żurek z ziemniakami (250 ml, ziemniaki 100 g), makaron nitki niskobiałkowy (70 g) z mięsem (50 g) i włoszczyzną (100 g)

PODWIECZOREK: mus owocowy (100 g) z bitą śmietaną (40 g)

KOLACJA: ryż (70 g) z jabłkami (100 g), herbata z mlekiem (250 ml)

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe	Zwykłe pieczywo, solone
TLUSZCZE	Masło, margaryny miękkie, olej słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Śmietana, margaryny twarde, łój, słonina, smalec, boczek
DODATKI DO PIECZYWA	Dżem, marmolada, miód, w umiarkowanej ilości: ser twarogowy, serek homo, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające, żółte, sery topione, sery pleśniowe, sery typu feta i fromage, ryby wędzone, śledzie marynowane
WARZYWA	W umiarkowanych ilościach gotowane, rozdrobnione, purée, drobno starte surówki: pomidor bez skórki, marchew, dynia, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykorja, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły	Kiszone, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
ZIEMNIAKI	Gotowane, w postaci purée	Smażone, frytki, placki, chipsy, pyzy
OWOCE	W umiarkowanych ilościach: jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane, wszystkie owoce w nadmiernej ilości
NAPOJE	W umiarkowanych ilościach: herbata z cytryną lub mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2%, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
ZUPY i SOSY	Ze względu na zmniejszoną podaż płynów wykluczamy zupy z diety; Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, z dodatkiem masła, zagęszczone mąką ziemniaczaną lub pszenną	Wszystkie rodzaje zup, pozostałe rodzaje sosów
DODATKI DO ZUP	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej (PKU), rzadko ryż i kasza jęczmienna	Jaja na twardo, groszek ptysiowy, kluski francuskie, mięso, nasiona roślin strączkowych
MIEŚSO	W ograniczonych ilościach chude gatunki mięs (drób, cielęcina, królik, chuda wieprzowina – schab) i ryb gotowanych (dorsz, pstrąg, karmazyn, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makreła)	Wszystkie gatunki mięs w większych ilościach
DESERY	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Budynie mleczne, wszystkie płynne desery, tłuste kremy, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon, w mniejszych ilościach pieprz ziołowy	Przyprawy typu ‘jarzynka’, sól, ocet, pieprz, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy