

Nazwa diety	DIETA NISKOBIAŁKOWA (10)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z niewydolnością nerek,</li> <li>• z niewydolnością wątroby,</li> <li>• w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,</li> <li>• w fenyloketonurii.</li> </ul>
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej,</li> <li>• podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek,</li> <li>• 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),</li> <li>• białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia,</li> <li>• wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ewentualnie: 25-35 kcal/kg NMC (należnej masy ciała) w zależności od wieku i aktywności fizycznej,</li> <li>• 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,</li> <li>• 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,</li> <li>• u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów,</li> <li>• należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody,</li> <li>• w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,</li> <li>• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,</li> <li>• posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>• należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>• dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>• ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi,</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego,</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować sól i cukry proste z diety.</li> </ul>

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>• ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• nie dodawać do potraw zasmażek,</li> <li>• ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li> </ul>		
<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Energia (En)</b>	<b>K: 2000 - 2200 kcal</b>	<b>M: 2201-2400 kcal</b>
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Białko</b>	Wartości referencyjne: 15-25% En 0,8-1,0 g/kg m.c./d gdy eGFR <60 wówczas ilość białka 0,6-0,7 g/kg m.c/d ok. 75% białka pełnowartościowego (pochodzenia zwierzęcego)	
	<b>Tłuszcz ogółem</b>	Wartości referencyjne: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal	
	<b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</b>	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 7,8 g/1000 kcal	
	<b>Węglowodany ogółem</b>	Wartości referencyjne: 50-60% En 125 -150 g/1000 kcal	
	<b>w tym cukry proste</b>	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal	
	<b>Błonnik</b>	15g/1000 kcal	
	<b>Sód</b>	2000- 2500 mg/dobę	
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste,</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana,</li> <li>• pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłowy ,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe,</li> <li>• ryż (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasz (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach),</li> <li>• suchary niskobiałkowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony tradycyjne,</li> <li>• potrawy mączne np.: naleśniki,</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pomidor bez skóry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki,</li> <li>• warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki).</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi),</li> <li>• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce niedojrzałe,</li> <li>• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone,</li> <li>• owoce marynowane.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>

<p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy, migdały,</li> <li>• pestki słonecznika,</li> <li>• „masło orzechowe”,</li> <li>• wiórki kokosowe.</li> </ul>
<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<p><b>Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne.</li> </ul>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko,</li> <li>• jaja sadzone na parze,</li> <li>• jako dodatek do potraw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na twardo,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
<p><b>Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe,</li> <li>• niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>

<p><b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• miód,</li> <li>• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>• ciastka ze skrobi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<p><b>Napoje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>• kakao,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>
<p><b>Przyprawy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> <li>• sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie,</li> <li>• pikle.</li> </ul>