

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
<b>Zastosowanie</b>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z wyniszczeniem organizmu,</li> <li>• w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu,</li> <li>• z silnymi/rozległymi oparzeniami,</li> <li>• z rozległymi zranieniami,</li> <li>• w chorobach nowotworowych,</li> <li>• z wyrównaną marskością wątroby,</li> <li>• z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby,</li> <li>• z zespołem nerczycowym,</li> <li>• z dializą</li> <li>• z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności,</li> <li>• z chorobą Cushinga,</li> <li>• z nadczynnością tarczycy,</li> <li>• z niedoczynnością tarczycy,</li> <li>• z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.</li> </ul>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka/dobę,</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,</li> <li>• w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal,</li> <li>• w uzasadnionych przypadkach, według wskazań lekarza, zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku,</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>• posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki),</li> <li>• należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>• dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,</li> <li>• poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>• dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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, jeśli nie ma przeciwwskazań</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, jeśli nie ma przeciwwskazań,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),</li> <li>• wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.</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> <li>• grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.</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>• w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku</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>	Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	<p>Wartości referencyjne:</p> <p>1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała</p> <p>2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała</p> <p>100-130 g/d, w tym ½-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej</p>
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En

		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-55% En 125-138g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa,</li> <li>• pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe,</li> <li>• kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,</li> <li>• płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony drobne,</li> <li>• sago,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo razowe pszenne i żytnie,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy,</li> <li>• rogaliki francuskie (croissanty),</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• kasze gruboziarniste,</li> <li>• makarony gruboziarniste.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony-najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka,</li> <li>• warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior,</li> <li>• suche nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• ogórek, papryka, rzodkiewki,</li> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> </ul>

	<p>świeżego masła lub margaryny,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka,</li> <li>• surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa marynowane,</li> <li>• warzywa grubo starte,</li> <li>• warzywa stare.</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> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce jagodowe przetarte,</li> <li>• owoce dojrzałe bez skórki,</li> <li>• jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrze tolerowane,</li> <li>• musy owocowe,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest,</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orzechy- jeśli źle tolerowane,</li> <li>• „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<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,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>• galaretki drobiowe.</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 i duszone w tradycyjny sposób,</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> <li>• konserwy mięsne.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby w occie,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko,</li> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze,</li> <li>• jaja w potrawach np. makaronie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja gotowane na twardo,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• serek naturalny homogenizowany,</li> <li>• naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające,</li> <li>• Feta,</li> <li>• serki typu „Fromage”,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<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> <li>• majonez (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych,</li> <li>• galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka,</li> <li>• owoce w galaretkce lub kremie,</li> <li>• biszkopty,</li> <li>• ciasto drożdżowe,</li> <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>• sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia,</li> <li>• czekolada,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat,</li> <li>• napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>• kawa zbożowa,</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>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe,</li> <li>• mocne napary kawy naturalnej,</li> <li>• kakao.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słabe napary kawy naturalnej.</li> </ul>	
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny,</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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,</li> <li>• ocet,</li> <li>• chrzan i ćwikła na occie,</li> <li>• sos sojowy,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej,</li> <li>• przyprawy ostre.</li> </ul>