

DIETA UBOGOPOTASOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- przewlekła choroba nerek
- ostra niewydolność nerek

II. Zasady diety:

1. Dieta powinna być modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem produktów wysokopotasowych.
2. Eliminacja produktów wysokopotasowych (ziemniaki, buraki, również w postaci soku, papryka czerwona, żółta, pomidory, sok pomidorowy, koncentrat, banan, melon, ananas, porzeczki, winogrono, awokado, produkty zbożowe pełnoziarniste, suche nasiona roślin strączkowych).

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, graham mąka: pszenna, ryżowa, kukurydziana kasze: manna, kukurydziana ryż: biały makaron: pszenny płatki: ryżowe, jaglane	pieczywo pełnoziarniste, żytnie, pumpernikiel, pieczywo chrupkie pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe mąka: typ 1400-2000, z amarantusa, sojowa, gryczana kasza gryczana, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, zarodki i otręby pszenne
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne konserwy rybne

	jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonej ilości: masło	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	maliny, truskawki, jabłka, gruszki, wiśnie, pomarańcza, mandarynki	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone (rodzynki, morele, figi, daktyle), agrest, melon, banany, brzoskwinie, morele, czarna i czerwona porzeczka, rabarbar, awokado, kiwi, nektarynka, śliwka, granat, grejpfrut, winogrona, koncentraty owocowe
Warzywa	dynia gotowana, ogórek, por, marchew, kalafior, cebula, cukinia, rzodkiewka, sałata	ziemniaki, jarmuż, szpinak, papryka, boćwina, brukselka, szparagi, natka pietruszki, chrzan, pomidory, burak, seler, koncentrat pomidorowy, sos pomidorowy, ketchup, warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, nasiona roślin strączkowych
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	-	wszystkie
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka	soki owocowe, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, sok z buraka, sok pomidorowy, kakao naturalne, czekolada pitna
Inne	dżem wiśniowy/jagodowy, miód	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie,



		wyroby czekoladopodobne, mak, pistacje, kakao, chałwa, pestki dyni, nasiona lnu, nasiona słonecznika
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka