

DIETA UBOGOPOTASOWA PŁUKANA dla dzieci

I. Wskazania:

- przewlekła choroba nerek
- ostra niewydolność nerek

II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety podstawowej polegająca na maksymalnym ograniczeniu potasu.
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).
3. Warzywa (w tym również na zupę) są płukane (odlewane).
4. Technika płukania warzyw:
 - Rano /wieczorem należy obrać warzywa i zalać zimną wodą.
 - Przed przygotowaniem obiadu wodę z zalanych warzyw odlewamy a warzywa zalewamy świeżą zimną wodą i zaczynamy gotować.
 - W drugim garnku lub w czajniku wstawiamy dużą ilość wody.
 - Gdy warzywa zaczną się gotować wodę odlewamy i zalewamy gorącą z drugiego garnka. Czynność tą powtarzamy 5 razy aż warzywa zmiękną.

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 jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	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: 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. W celu znacznego ograniczenia spożycia potasu stosuje się metodę kilkukrotnego gotowania warzyw w kilku partiach świeżej wody.	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, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczye zawierające duży 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 rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka