

DIETA NISKOBIAŁKOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- Choroby metaboliczne
- Ostra niewydolność nerek z zachowaną diurezą

II. Zasady diety:

1. Dieta powinna być modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem produktów wysokobiałkowych.
2. W praktyce oznacza ograniczenie zwierzęcych źródeł białka takich jak: różne gatunki mięs, przetwory mięsne, ryby, mleko i przetwory mleczne oraz suche nasiona roślin strączkowych (groch fasola, soczewica, ciecierzycy).
3. Produkty wysokobiałkowe należy zastępować urozmaiconymi produktami o małej zawartości białka – produkty roślinne głównie warzywa, produkty zbożowe, dania na bazie mąk.
4. W diecie należy zadbać o odpowiednią podaż kalorii pozabiałkowych z tłuszczu i węglowodanów co zapobiegnie metabolizowaniu białek ustrojowych.
5. Restrykcje ograniczeń potasu w diecie są zawsze uzależnione od aktualnych wyników badań stężenia tego składnika w surowicy.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo niskobiałkowe, jasne pieczywo mąka niskobiałkowa, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna ryż: biały, brązowy, dziki makaron bezjajeczny płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo pełnoziarniste, pieczywo pszenne, żytnie pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe
Mleko i produkty mleczne	w ograniczonych ilościach: ser twarogowy, pasty: serowo- warzywne	mleko, sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe
Mięso, wędliny, ryby, jaja	w ograniczonych ilościach: mięso gotowane, pasty mięsno- warzywne, pasty serowo-rybne, jaja gotowane, sadzone, jajecznica chude mięso: cielęcina, wołowiny, królik, kurczak, indyk	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek,

	ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy	salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzoane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
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 soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące kawa zbożowa, bawara, kakao naturalne
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%), dżem, miód	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka