

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

I. Wskazania:

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób:

- wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- w zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

II. Zasady diety:

1. Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza.
2. Należy uwzględniać w diecie różne produkty białkowe np. mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, mleko i produkty mleczne.
3. Charakterystyczne dla tej diety jest zwiększenie ilości białka do ok 2 g/kg nmc.
4. Dietę często należy wzbogacić w żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, np. preparaty w formie płynnej lub w formie proszku (preparaty białkowe).

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i czerstwe, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, drobne makarony np. pszenne i ryżowe, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu),	pełnotłuste mleko,

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe, wysokobiałkowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), wysokobiałkowe serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda partie wołowiny, cielęciny, wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, ryby surowe, wędzone, konserwowe, w oleju, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone i omlety,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło, rozdrobnione orzechy,
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia,	pozostałe warzywa w formie surowej,

	pietruska, seler, buraki, dynia, szpinak, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak,	warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, , brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszone, grzyby,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	tofu naturalne, napój sojowy bez cukru,	wszystkie nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane oraz produkty z nasion roślin strączkowych np. pasty, makarony,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, kawa zbożowa bez cukru, kompot bez cukru, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny, suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet, w ograniczonych ilościach: keczup, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodyczne zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka