

DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA

I. Wskazania:

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa stosowana jest:

- w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

II. Zasady diety:

Zadaniem diety jest:

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- ochrona zmienionych chorobowo narządów – wątroby i nerek,
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta przez dostarczanie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych,
- Charakterystyczna dla tej diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby. Należy dobierać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek lub wątroby, a z drugiej nie powinno się dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.
- Ilość białka w diecie niskobiałkowej zależy od wyników laboratoryjnych, stadium niewydolności nerek, zaleceń lekarza prowadzącego, dietetyka klinicznego.

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	pieczywo niskobiałkowe, bezbiałkowe, w ograniczonych ilościach produkty zbożowe: pieczywo pszenne i czerstwe, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, drobne makarony np. pszenny i ryżowy,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane,

	mąki: ryżowa, pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
Mleko i produkty mleczne	w ograniczonych ilościach mleko i produkty mleczne: mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	w ograniczonych ilościach: mięso, wędliny, ryby jaja, mięso chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie 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), jajecznicza 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/potrav: 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:	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,

	brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak,	pozostałe warzywa w formie surowej, warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, , brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszzone, 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, napój roślinny 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, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze 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