

DIETA UBOGOFOSFORANOWA

I. Wskazania:

- wysokie wydalanie z moczem fosforanów,
- przewlekła choroba nerek,
- ostra niewydolność nerek.

II. Zasady diety:

1. Dieta ubogofosforanowa jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem produktów wysokofosforanowych.
2. Eliminacja produktów wysokofosforanowych. Źródłem fosforanów w diecie są przetwory mięsne szczególnie wędzone (wędliny, kiełbasy, kabanosy), żółtko jaja, mleko i jego przetwory (sery dojrzewające, pleśniowe, podpuszczkowe, topione), ryby i przetwory rybne.
3. Bogate w fosfor są również suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, cieciora, soja), produkty zbożowe z pełnego ziarna, orzechy, grzyby, kakao.
4. Zastępowanie produktów wysokofosforanowych produktami o niskiej zawartości fosforu.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

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

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i graham, drobne kasze: manna, kuskus, krakowska, kukurydziana, ryż biały, makaron pszenny, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa, płatki naturalne błyskawiczne: jaglone, ryżowe, suchary, biszkopty,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: gryczana, ryż: brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,

Mleko i produkty mleczne	w ograniczonych ilościach: mleko, kefir, jogurt,	sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, domowa wędlina, białko jaja kurzego, w ograniczonych ilościach: całe jaja, ryby: dorsz, morszczuk, pstrąg, karp,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tradycyjne wędliny, podroby, kabanosy, kiełbasy, salami, parówki, pasztety, drobne ryby (sardynki, szprotki), ryby wędzone i konserwowe, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu, jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, żółtko jaja kurzego,
Tłuszcze	masło, margaryna miękka wysokogatunkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy, w ograniczonych ilościach: orzechy,
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone,	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, suszone owoce,
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone,	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, w ograniczonej ilości: kiszonki
Ziemniaki	gotowane, pieczone,	ziemniaki smażone, frytki,
Nasiona roślin strączkowych	-	wszystkie przeciwwskazane
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa,	napoje wysokosłodzone, napoje gazowane, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje

		energetyzujące, kakao napoje alkoholowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe (bez proszku do pieczenia), 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