

Dieta bogatobiałkowa

Zastosowanie diety

Dieta bogatobiałkowa, którą zawsze zleca lekarz, ma zastosowanie w:

- wyniszczenie organizmu,
- silne oparzenie lub zranienia,
- choroby gorączkowe.

Zadania diety i jej charakterystyka

Zadaniem diety bogatobiałkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, dla celów takich jak: budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Omawiana dieta jest bogata głównie w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego, a więc mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby.

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie bogatobiałkowej

Nazwa produktu	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe („Graham” w ograniczonej ilości), sucharki; drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż; makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże; grube kasze: pęczak, gryczana; grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe normalizowane o 2% tłuszczu, mleko w proszku odtłuszczone (wskazane), sery białe (twarogowe) tłuste, chude, twaróg homogenizowany	mleko pełne tłuste, mleko w proszku pełne, przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte, sery topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka (18% tłuszczu), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa, masło roślinne „Vita”, margaryna wysokogatunkowa w ograniczonej ilości	śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny nie wymienione jako dozwolone
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
Warzywa	marchew, buraki, kalafior, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody, oprószone mąką z dodatkiem masła lub innego dozwolonego tłuszczu – bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka (z jabłkiem)	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukselka, rzodkiewki; warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek – jabłka, winogrona, truskawki, arbuzy, morele, brzoskwinie, pomarańcze; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe		wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodocze	cukier, miód, dżemy bez pestek; przetwory owocowe, z dodatkiem cukru: kompoty, galaretki	chałwa, czekolada; słodocze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne: sól, cukier, sok z cytryny (ew. kwasek cytrynowy), koper zielony, kminek, wanilia, ew. cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana; zupy zagęszczane	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka; zupy ze śmietaną lub zaprawiane zasmażkami; zupy na wywarach z mięsa lub kości

Dieta bogatobiałkowa

	zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance (o ile przewidziana jest w racji pokarmowej) – bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub dodatkiem świeżego masła lub z dodatkiem odtłuszczonego mleka w proszku, w przypadkach indywidualnych o ile lekarz zezwoli, można zupy przygotowywać na odtłuszcz. wywarach z mięsa ew. kości cielęcych lub wołowych	
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczywo w folii lub pergaminie – potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejane; budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone – kotlet z kaszy; kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym, na wywarach z warzyw lub na mleku (z dodatkiem mleka w proszku odtłuszczonego), z dodatkiem masła lub żółtka, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance (o ile przewidziana jest w racji pokarmowej) – koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe; majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z dozwolonych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre, na zasmażkach, sosy na wywarach mięsnych lub z kości
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy, budynie – z mleka; owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, kruche; w przypadku ograniczenia sodu, wszystkie ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia są zabronione
Napoje	herbata, kawa o ile nie ma przeciwwskazań, mleko, napoje owocowe, soki warzywne	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Uwagi technologiczne dotyczące przygotowywania potraw i posiłków dla diety bogatobiałkowej:

- surowce używane do przygotowywania potraw powinny być bardzo świeże i możliwie najwyższych gatunków;
- aby nadać potrawom formę łatwo strawną produkty poddaje się różnym procesom jak: gotowanie, rozdrabnianie, przecieranie; w celu spulchnienia produktów dodaje się ubitą pianę z białek jaj np. do ciast, leniwych pierogów, budyni, kremów; namoczoną bułkę do masy mięsnej lub rybnej,
- stosowanymi technikami kulinarnymi jest gotowanie w wodzie lub parze; można również stosować duszenie, ale bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w folii lub pergaminie,
- smażenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone,
- do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek z tłuszczu i mąki, a zagęszcza się te potrawy zawiesiną mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie słodkiej śmietance o ile jest ona przewidziana w całodiennej racji pokarmowej,
- warzywa przygotowuje się również bez zasmażek tylko „z wody”, oprószone mąką, z dodatkiem masła,
- ze względu na bogatobiałkowy charakter diety, w całodiennej racji pokarmowej zostało uwzględnione odtłuszczone mleko w proszku; jego dodatek zwiększa zawartość białka w potrawie, nie zwiększając ilości tłuszczu; odtłuszczone mleko w proszku może być stosowane do zaprawiania zup, sosów oraz jako dodatek do ciast, napojów mlecznych, deserów, do ziemniaków puree i innych potraw,
- zawartość białka w diecie można również zwiększyć dodając do potraw białko jajka; w stanie surowym dodaje się je do potraw normalnie wymagających takiego dodatku jak, np.: pulpety, budynie mięsne, budynie z sera, z kasz lub warzyw, rolady, delikatne makarony itp.; można również białko jaja łączyć z całym jajem i wykorzystywać tak jak jaja, np.: na jajecznice lub omlet na parze, jaja w koszulkach itp.