

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- ochrona zmienionych chorobowo narządów (wątroby, nerek),
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety

Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal / kg masy ciała. Waha się w granicach 2000 – 2500 kcal na dobę. Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych chorego i nie dopuszczać do ich niedoborów.

W diecie stosowanej w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, tłuszcze w tej jednostce chorobowej obciążają chory narząd – w stanach ostrych produkty tłuszczowe zaleca się z diety całkowicie wykluczyć. W niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne – węglowodanowe i tłuszczone.

Charakterystyczna cecha diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego.

Dieta niskobiałkowa dostarcza 40 – 50 g białka / dobę, czyli około 0,6 – 0,7 g na / kg należnej masy ciała. W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się poniżej 0,6 g / kg należnej masy ciała, jest to poniżej 40 g / dobę.

Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczeniu, ale z uwagi na zwiększone stężenie lipidów powinno uwzględnić się tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.

Źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu i w nietolerancji tłuszczu. W tym przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka, lecz i tłuszcze, dieta więc jest typowo węglowodanowa.

Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Wskazana jest suplementacja tych pierwiastków.

Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw.

Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa

W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np.: sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką lub kisielom owocowym.

Smak potraw podnoszą przyprawy ziołowe zarówno świeże jak i suszone: zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylia, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, słodka papryka, cynamon i wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów, często ogranicza się zupy - można je z diety wykluczyć.

Ilość warzyw i owoców zmniejsza się z uwagi na zawartość w nich sporej ilości potasu i wody.

Zalecane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywania wywarów.

Należy ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (mimo niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o około 200g

Produkty i potrawy zalecane, w ograniczonych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2 % tłuszczu, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle w dozwolonej ilości płynów	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczyno	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „FETA”, „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	sosy, łagodne, zaciągnięty żółtkiem, zaprawione masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągnięte żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosół, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku. sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa

Dodatki do zup	grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	kasze, ryż	dodatki z jajkami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane, na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela potrawy gotowane, duszone, bez dodatku tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano- serowe z mąki niskobiałkowej	bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
Tłuszcze	masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły. warzywa gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	kiszzone, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnych ilości płynów)	tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazyli, tymianek, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, magii, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy