

DIETA NISKOBIAŁKOWA, WYSOKOWĘGLOWODANOWA

W CHOROBYCH NEREK

Ogólne zasady diety:

1. Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach. Jeżeli wystąpi problem ze spożyciem całego posiłku, można podzielić go na dwa mniejsze.
2. Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin,
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
7. Nie przekraczaj 0,6g białka / kg m.c = 57-60 g dziennie

Zasady obliczania ilości białka w ciągu dnia:

Dieta o zawartości 60g białka w ciągu dnia – jak dobierać produkty?

60 g białka to:

- 1 wymiennik mięsny jako mleko (mleko, jogurt, kefir)
- 5 wymienników mięsnych podzielonych na 3 posiłki
- 9 wymienników chlebowych
- owoce, warzywa, cukier, dżemy, miód, masło, oleje, śmietanka

CO OZNACZA WYMIENNIK:

Wymiennik mięsny (ok. 6g białka) Jest to jeden z wymienionych produktów:

- 25g gotowanego mięsa (40g surowego)
- 25g gotowanej ryby (40g surowej)
- 30g szynki (2plastry)
- 200g mleka (200ml. mleka- 6,8g białka)
- 150g jogurtu
- 30g sera twarogowego

Wymiennik chlebowy (ok. 2g białka) Jest to jeden z wymienionych produktów:

- 25g chleba (1cienka kromka, ½ bułki)
- 25g herbatników

DIETA NISKOBIAŁKOWA, WYSOKOWĘGLOWODANOWA

W CHOROBACH NEREK

- 100g gotowanego ryżu
- 100g ziemniaków (150 gotowanych)

Zalecenia żywieniowe:

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, ryż, delikatne makarony, pieczywo niskobiałkowe		Pieczywo świeże, razowe, żytnie, grube kasze i makarony, kluski kładzione, francuskie, naleśniki, kluski lane
Mleko i jego przetwory		Mleko słodkie 1,5%, ser biały chudy świeży, kefir, jogurt naturalny, maślanka, serwatka	Sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe
Jaja		Gotowane na twardo lub na miękko	Sadzone, jajecznicą
Mięso, wędlina, ryby		Chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica	Tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie, tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, mięsa wędzone i peklowane konserwy
Tłuszcze	Świeże masło, oliwa z oliwek		Śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy
Warzywa	Gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek, dynia, Na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki		Wszystkie odmiany kapusty Ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby, fasolka szparagowa, groszek zielony jako dodatek do zup (najlepiej przecierane)
Owoce	Dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany		Wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest
Strączkowe suche			Wszystkie są nie wskazane
Cukier i słodycze	Dżemy, Kakao, cukier, miód		Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz
Przyprawy	Łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, kurkuma	Cukier	Ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych, zupy ziemniaczane, jarzynowe, grysikowe	Rosół jarski	Rosoly, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki,		Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób

DIETA NISKOBIAŁKOWA, WYSOKOWĘGLOWODANOWA

W CHOROBYCH NEREK

	pulpety, budynie		
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, budynie, musy		Desery z orzechami, czekoladą, alkoholem
Napoje	Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana		Mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada
Ciasta	Czerstwe, drożdżowe, biszkopty		Wszystkie ciasta kruche, keksy, pączki, faworki, ciastka z kremem