

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta zalecana dla:

- Dieta niskobiałkowa ma zastosowanie w chorobach nerek przebiegających z niewydolnością narządu.
Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej.

Składniki pokarmowe należy dobierać tak, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych. Jest to dieta typowo węglowodanowa dlatego, że nimi zastępujemy białko.

Charakterystyczne dla tej diety jest ograniczenie BIAŁKA do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Ilość podawanego białka zmienia się w czasie trwania choroby. Należy je dobierać tak, aby nie uszkadzało nerek oraz nie dopuszczało do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzało do wyniszczenia organizmu. Zaleca się około 40-50g białka na dobę czyli 0,6-0,7g/kg n.mc. Gdy niewydolność jest bardzo zaawansowana ograniczenie to wynosi poniżej 0,5 g/kg n.mc – ok.20-30g/dobę. Ważne jest, aby dostarczane białko było pełnowartościowe, czyli pochodzenia zwierzęcego(mięso, mleko, sery, wędliny).

Ograniczenie białka w przypadku pacjentów z niewydolnością nerek (przewlekłą) oddala leczenie dializacyjne. U nich niewydolne nerki tracą zdolność wydalania mocznika i kreatyniny. O ilości podanego białka decyduje lekarz.

Przy sporządzaniu jadłospisu w diecie niskobiałkowej należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, czyli: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób.

Zalecenia żywieniowe:

GRUPY PRODUKTÓW	ZALECANA	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
Zupy i sosy gorące	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptyśowy
Mięso, drób, ryby		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki;

DIETA NISKOBIAŁKOWA

			Potrawy marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
Warzywa		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor, cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; Gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa; Zasmażane, surowe
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, jarzynka, vegeta	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy