



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

Cel i zastosowanie diety:

Dieta wysokobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej/lekkostrawnej, stosowana:

- u osób wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- przy rozległych oparzeniach i zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- w terapii nerkozastępczej,
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach,
- u osób po udarach mózgu (kiedy Pacjent wykazuje gotowość do spożywania posiłków o stałej konsystencji).

Celem diety jest dostarczenie adekwatnej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek, przeciwciał, enzymów, hormonów i białek osocza. Zwiększeniu ulega ilość spożywanego białka do około 2,0 g na kilogram masy ciała pacjenta, to jest 100-120 g/dobę. W skrajnych przypadkach mogą to być nawet 3,0 g białka na kilogram masy ciała i więcej, tj. do 150 g/dobę. Jeśli całość diety nie dostarczy odpowiedniej ilości białka, jego bieżąca podaż zostanie wykorzystana do procesów energetycznych, co jest niekorzystnym zjawiskiem.

Zasady diety:

- Głównym celem diety jest zwiększenie dziennej podaży białka, a w tym **2/3 BIAŁKA TYLKO Z PRODUKTÓW ODZWIERZĘCYCH, tj. mięsa, ryby, nabiał, jaja.**
- Ważne jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.
- W diecie powinna znaleźć się minimalna zawartość błonnika pokarmowego w ilości do 25g/dobę.
- Należy spożywać 5-6 małych objętościowo posiłków w 2-3 godzinnych odstępach.
- Istotna jest **WYSOKA ENERGETYCZNOŚĆ POSIŁKÓW**, która pozwala zadbać o optymalną masę ciała,
- W stosowanej diecie należy zwrócić uwagę na **UROZMAICENIE POSIŁKÓW**, które zapobiega występowaniu niedoborów składników odżywczych i pobudza apetyt,



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

- Istotna jest konsystencja posiłków w zależności od dolegliwości/stanu zdrowia chorego, po to by zwiększyć ilość spożywanego jedzenia minimalizując ryzyko niedożywienia,
- W diecie ważne jest by urozmaicać posiłki, planować potrawy tak aby posiłek był kolorowy i atrakcyjny.

Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie na wodzie i parze,
- duszenie bez tłuszczu,
- pieczenie w rękawie foliowym, pergaminie, lub naczyniu żaroodpornym.

Białko zwierzęce czy roślinne? – zastosowanie w diecie:

Ze względu na intensywny proces odbudowy zniszczonych tkanek ważną rolę odgrywa zwiększona podaż białka. W każdym posiłku powinno znaleźć się pełnowartościowe źródło białka (chude mięso, ryby, nabiał, jajka).

Białko roślinne (np. tofu, nasiona roślin strączkowych) może stanowić urozmaicenie na talerzu, ale 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego.

Białko pochodzenia zwierzęcego cechuje się łatwiejszą strawnością i przyswajalnością dla organizmu, ponieważ zawiera kompletną ilość aminokwasów, które pod względem funkcji budulcowych są tzw. białkami wzorcowymi. Są konieczne do syntezy białek ustrojowych, dlatego istotne jest by dieta wysokobiałkowa była głównie oparta na komponowaniu posiłków w których główne źródło białka pochodzi z produktów zwierzęcych.

Białko roślinne nie jest mniej wartościowe, ale ze względu na rodzaj produktów w których się znajduje, np. nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, zawierają substancje ograniczające wchłanianie składników odżywczych diety, tj. błonnik pokarmowy, fitiny i nie powinny być spożywane w nadmiarze. Strączki zaliczane są także do produktów ciężkostrawnych i wzdymających, które należy ograniczać w okresie rekonwalescencji.

Produkty zalecane, dozwolone w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane

PRODUKTY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo i bułki pszenne oraz czerstwe, sucharki. Mąka pszenna. Kasza: jęczmienna, jagłana, manna. Drobne jasne makarony. Ryż biały. Płatki błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe	Pieczywo pszenno-żytnie, graham, orkiszowe	Płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy. Pieczywo cukiernicze: rogalce, słodkie bułki, croissanty, pączki, faworki, ciastka francuskie. Ryż brązowy, pełnoziarniste makarony, mąka pełnoziarnista. Grube kasze: kasza gryczana, kasza pęczak



Warzywa i owoce	Owoce i warzywa duszone, pieczone, bez skórek i pestek	Kalafior, brokuł, kalarepa	Warzywa konserwowane octem. Cebula, czosnek, papryka, rzodkiewka, szczypior, kalarepa. Owoce niedojrzałe, w syropie lub w czekoladzie, dżemy wysokosłodzone, owoce suszone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane, puree z mlekiem	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane
Nasiona roślin strączkowych		Młoda fasolka, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji)	Bób, fasola, ciecierzycza, soja, soczewica
Mleko i produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko <2% tłuszczu, zsiadłe mleko, ser twarogowy chudy lub półtłusty, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje roślinne fortyfikowane np. owsiane		Tłuste mleko i śmietana, sery topione, pleśniowe, mleko w proszku, ser typu feta i fromage

Mięso i przetwory mięsne	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak. Chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane	Wołowina, chudy schab, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone. Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa
---------------------------------	--	--	--



Ryby	Chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin	Tłuste: węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzenie, sardynka, pikling	Surowe ryby lub mięso: tatar, sushi
Jaja	Jaja: na miękko, twardo, jajecznica na parze lub na dozwolonych olejach, omlet		Surowe jaja
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (na surowo)	Świeże masło, miękkie margaryny do smarowania	Smalec, twarde margaryny, utwardzony olej palmowy, olej kokosowy
Przyprawy	Łagodne: koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, cynamon, majeranek, bazylia	Sól, "jarzynka", "vegeta", papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. vegeta

Napoje	Kawa zbożowa, herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne niegazowane, lekkie napary z herbaty i kawy, soki warzywne		Mocna kawa i herbata, alkohol, napoje gazowane (np. coca cola, napoje energetyczne, soki owocowe)
Orzechy, nasiona, pestki		Orzechy np. laskowe, brazylijskie i pestki np. dyni, słonecznika, siemię lniane	Orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie
Stodyczne* (w	Z małą zawartością cukru,	Ciastka z małą ilością	Tłuste ciasta, torty,



przypadku osób z cukrzycą należy wyeliminować produkty słodkie)	kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, ciasto drożdżowe	tłuszczu i jaj	czekolada, dżem, miód, batony, lody, chałwa, pieczywo cukiernicze, ciasto francuskie
Zupy	Zupy krem bądź w postaci czystych, słabych wywarów np. pomidorowa, barszcz, jarzynowa		Fasolowa, kapuśniak, zupy zabielaone śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy z proszku lub z kostek rosołowych
Sosy	Delikatne, o łagodnym smaku, zagęszczone mlekiem lub mąką np. sos koperkowy		Ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych
Inne			Grzyby



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>