



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

DIETA NISKOBIAŁKOWA

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

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

Stosowana dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta.

Charakterystyką dla posiłków w diecie niskobiałkowej jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Trzeba zaznaczyć że tolerancja na białko się zmienia w trakcie trwania choroby i wówczas ważne jest by białko dobierać tak aby z jednej strony nie uszkadzało nerek lub wątroby, a z drugiej strony nie dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie dopuścić do wyniszczenia organizmu.

Potrawy przyrządza się metoda gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu.

Należy podprawiać zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka i kefiru z dodatkiem jogurtu.

Tłuszcz(masło, oliwa,) należy dodawać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się do posiłków osobno. W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką , galaretką kisielem owocowym,. Smak potraw należy poprawiać stosując przyprawy ziołowe (świeże i suszone) – majeranek, zielona pietruszka, świeży koperek, seler naciowy, kminek, melisa, estragon, słodka papryka, kolendra tymianek, cynamon, wanilia.

W stosowanej diecie ważne jest by uwzględnić zupy z uwagi na ograniczenie płynów. Można je z diety wykluczyć. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody (co w diecie mamy ograniczyć). Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i z warzyw przez moczenie, kilkakrotnie odlewanie w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów. Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce, choć jest ono w niewielkie ilości) powinno być rozłożone na trzy – główne posiłki.



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>

Produkty zalecane, dozwolone w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane

PRODUKTY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem,, mleko, kefir, jogurty do 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	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, sery typu Fromage, ser „Feta” ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczanka, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, margaryny lub zaciągane żółtkiem,	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką i kwaśną śmietaną, zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, drobne makarony z mąki niskobiałkowej,	Kasze, ryż,	Dodatki z jajkami, z mięsem, nasiona roślin strączkowych , jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy

Mięso , drób,		Chude gatunki mięs;(cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk), chude ryby	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: (wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki), tłuste ryby:
----------------------	--	--	--



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-zywniowe>

ryby		gotowane: (dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, płastuga, makrela), potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, potrawki budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	(węgorz, łosoś, sum), potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kaszy i warzyw, ryż jabłkami	Zapiekanki z kasz, warzyw, i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krostki, kotlety,
Tłuszcze	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezeurukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, 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, - gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszone, konserwowe z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, warzywa zasmażane, surówki grubo starte w dużej ilości
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree		Ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy

Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrono bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki,	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce w nadmiernej ilości
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub	Tłuste kremy z użytkami, desery z



	ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	pszenna (plynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka zielony koperek, majeranek, rzeżuch, kminek, melisa, estragon, bazylia, tymioanek, wanilia, cynamon	Ocet winny, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	Ocet, pieprz, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

**Przykładowy jadłospis diety niskobiałkowej (łatwostrawnej/llekkostrawnej)
na 2000 kcal i 40g białka.**

I śniadanie: herbata z cytryną (250ml)
pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe (100g)
masło (15g)
ser twarogowy (50g)
przecier owocowy ((owoce 100g)
miód (40g)

II śniadanie: bułka niskobiałkowa, niskosodowa (50g)
margaryna miękka (10g)
pomidor (100g)

Obiad: żurek z ziemniakami (250ml w tym ziemniaki 100g)
makaron „nitki” niskobiałkowy (70g) z mięsem (50g) i z włoszczyzną (100g)

Podwieczorek: mus owocowy (100g) z bitą śmietanką (40g)

Kolacja: ryż (70g) z jabłkami (100g)
bawarka (250ml).

