

DIETA NISKOBIAŁKOWA – 10

ZASTOSOWANIE

Dieta niskobiałkowa zalecana jest dla osób z niewydolnością nerek; z niewydolnością wątroby;
w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: • leczenie zachowawcze 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD2, stadium 3-5 u osób metabolicznych stabilnie: 0,55-0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę lub 0,28-0,43 g białka/kg należnej masy ciała/dobę z dodatkiem analogów ketokwasów/aminokwasów w celu zaspokojenia zapotrzebowania na białko (0,55-0,60 g/kg należnej masy ciała/dobę) • gdy CKD, stadium 3-5 i cukrzyca: 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD 5 i dializa lub hemodializa u osób, które są stabilnie metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-60% En 125 -150 g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	2000- 2500 mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej. Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek. Ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby). Białko dostarczane z diety musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno

stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia. U pacjentów z niewydolnością wątroby wskazane jest zwiększenie ilości aminokwasów rozgałęzionych (BCAA) i zmniejszenie aminokwasów aromatycznych (AAA) oraz metioniny.

Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25-35 kcal/kg NMC (należnej masy ciała) w zależności od wieku i aktywności fizycznej.

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej.

Temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka.

Ilość spożywanych płynów należy kontrolować.

Produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny.

Podaż warzyw i owoców należy zmniejszyć ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody.

W przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw.

Ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi.

Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Sól i cukry proste należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględniać ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE NISKOBIAŁKOWEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, ryż (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okras (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), suchary niskobiałkowe 	<ul style="list-style-type: none"> tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony tradycyjne, potrawy mączne z tradycyjnych mąk, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skóry 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone, owoce marynowane

	<ul style="list-style-type: none"> dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) 	
Nasiona roślin strączkowych		<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, pestki słonecznika, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach), chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania) 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, jaja sadzone na parze, jako dodatek do potraw. 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone w tłuszczu
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe, niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) 	<ul style="list-style-type: none"> mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery, śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękką margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalni cza
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), miód, sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekolado podobne

Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • ciastka ze skrobi. • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • kakao, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, • pikle