

Zalecenia żywieniowe w diecie bogatobiałkowej

Zastosowanie diety:

Jest stosowana dla osób wyniszczonych, w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, zranieniach, w chorobach przebiegających z gorączką, dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Charakterystyka diety:

Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aż $\frac{2}{3}$ białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko, sery twarogowe, chude mięsa, jaja, ryby), ponieważ produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej. Aby białko mogło być wykorzystane do w/w celów w diecie tej należy zwiększyć podaż energii w porównaniu z dietą podstawową.

Uwagi technologiczne:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkt bez dodatku tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, napojów). Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy, takie jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle mleczno - owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
Pieczysto	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, całe jaja gotowane na miękko, jajecznicza na	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste

	ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet drobiowy – chudy robiony w domu	sery żółte, topione, ser pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z maki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem Sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych Sos grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, fladra, sandacz, mintaj, morszczuk. Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie : makrela, śledzie, karmazyn, sardynka Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w foli lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana (18 %), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste:	Szpinak, kalafior, brokuły,	Warzywa kapustne,

	marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki np.: z marchewki, selera	cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w postaci grubo startych, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparć namoczone śliwki suszone)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	Ciasta deserowe, lody	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylia, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>