

Zalecenia żywieniowe w diecie niskobiałkowej

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ma zastosowanie w chorobach nerek przebiegających z niewydolnością tych narządów. Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, ochrona zmienionych chorobowo narządów, utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety:

Dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Ilość białka jest zmniejszona do granicy tolerancji tego składnika przez chorego. Dieta niskobiałkowa powinna dostarczać 0,6-0,7 gram na kilogram masy ciała (np. pacjent ważący 70 kg powinien spożywać 40-50 gram białka na dobę). W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek ogranicza się spożycie białka poniżej 0,6 g/kg należnej masy ciała. Dieta jednak nie powinna dostarczać mniej niż 20 g białka na dobę, ponieważ mniejsza ilość białka nie pokryje dobowego zapotrzebowania na niezbędne aminokwasy. $\frac{3}{4}$ ogólnej spożywanej ilości białka powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, ryby, produkty mleczne, jaja). Konieczne jest natomiast ograniczenie produktów dostarczających białko roślinne: nasiona roślin strączkowych, mleka roślinne, tofu, orzechy. Pieczywo, makarony i ryż najlepiej byłoby wybierać niskobiałkowe.

Poza kontrolowaniem ilości spożywanego białka warto zwrócić uwagę na ilości wypijanych płynów i dostarczanych elektrolitów (sód, potas, fosfor, wapń, żelazo). W chorobach nerek często zachodzi konieczność ograniczenia spożycia soli i potasu. Natomiast często ze względu na restrykcje w diecie zachodzi konieczność suplementacji wapnia, żelaza oraz witamin rozpuszczalnych w wodzie (witamina C i witaminy z grupy B).

Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia bez obsmażania i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Wszystkie posiłki należy przyrządzać bez dodatku soli, w celu poprawy smaku potraw można do nich dodawać: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zioła – zielona pietruszka, koperek, kminek, bazylię, melisę, estragon, kolendrę, tymianek, majeranek, słodką paprykę, cynamon, wanilię. Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda (należy kontrolować wypijane ilości płynów).	Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2 % tłuszczu, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle w	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna.

		dozwolonej ilości płynów.	
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe.		Zwykłe pieczywo solone.
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód.	Ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowe – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe.	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „FETA”, „Fromage „, ryby wędzone, śledzie marynowane.
Zupy i sosy gorące	Sosy, łagodne, zaciągnięte żółtkiem, zaprawione masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy.	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną , z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągnięte żółtkiem.	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku. Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane.
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej.	Kasze, ryż.	Dodatki z jajkami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane, na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy.
Mięso i ryby		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg , karmazyn, lin, okoń, fladra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela. Potrawy gotowane, duszone, bez dodatku tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego.	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum. Potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone.
Potrawy bezmięsne i półmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej.	Bigos , fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety.
Tłuszcze	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i margaryny miękkie.	Śmietanka.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana.
Warzywa		Pomidor, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek	Kiszone, konserwowe z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej

		zielony, kalafior, brokuły. Warzywa gotowane, rozdrobione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki.	ilości.
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree.		Ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy.
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki.	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości.
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej.	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnych ilości płynów).	Thuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą , orzechami, ciasta.
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon.	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka.	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy.

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/>