

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta bogatobiałkowa stosowana jest u osób wyniszczonych, w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach i zranieniach, u osób dializowanych, w chorobach przebiegających z gorączką oraz w okresie okołoperacyjnym. Celem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy oraz odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów i białek osocza.

W diecie należy zwiększyć ilość białka do 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała, tj. ok. 100-130g/dobę. Około **2/3 podawanego białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych**: mięsa, wędlin, mleka, serów, jaj. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej i mają w swoim składzie niezbędne aminokwasy wykorzystywane do syntezy białek ustrojowych.

Dieta bogatobiałkowa wymaga także zwiększenia podaży energii. Zapotrzebowanie zależy od masy ciała pacjenta, aktywności fizycznej i jednostki chorobowej.

Tłuszcze w diecie bogatobiałkowej powinny pokrywać 25-30% energii. Znaczna część tłuszczu w diecie pochodzi z produktów białkowych. Z pozostałych zaleca się masło, słodką śmietankę oraz oleje dodawane do potraw na zimno (bez obróbki termicznej).

Węglowodany powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w 50-55%. Zalecane jest jasne pieczywo, suchary, drobne kasze, makarony i ryż, a także młode soczyste warzywa i dojrzałe owoce, gdyż dieta jest modyfikacją żywienia łatwostrawnego.

Zaleca się dobór odpowiednich technik kulinarnych, takich jak gotowanie **w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach ceramicznych**. Należy unikać smażenia, duszenia z wstępnym obsmażaniem, pieczenia z dodatkiem tłuszczu oraz grillowania. Tłuszcze najlepiej dodawać do gotowych potraw.

Należy znacznie ograniczyć lub wykluczyć potrawy i produkty tłuste, smażone, wędzone, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione oraz zawierające dużą ilość błonnika. W celu zwiększenia strawności produktów wskazane jest obieranie warzyw i owoców, przecieranie przez sito, rozdrabnianie oraz stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

W przypadku braku możliwości pokrycia zapotrzebowania energetyczno-białkowego dietą tradycyjną, lekarz lub dietetyk proponuje **doustne suplementy pokarmowe (ONS)** jako uzupełnienie diety. Substraty używane do produkcji żywności specjalnego przeznaczenia medycznego pochodzą z wysokiej jakości produktów naturalnych. Najczęściej produkowane są w formie napoju naśladowującego produkt mleczny lub owocowy, ale występują również w postaci proszku, zup, jogurtów czy batonów. Najczęściej stosowana interwencja żywieniowa z zastosowaniem ONS zakłada podaż preparatów płynnych w objętości 400-600ml/dobę (2-3 butelki), przy zachowaniu dotychczasowej podaży innych pokarmów. ONS spożywa się zwykle pomiędzy posiłkami i po ostatnim posiłku. Należy pamiętać, że preparaty te nie mogą zastępować posiłków. Należy pić je małymi łykami (ok. 30 minut jedna butelka). Najlepiej smakują schłodzone. Można mieszać je z żywnością przygotowując mleczne lub owocowe koktajle, owsianki, placuszki, galaretki, zupy. Można je rozcieńczyć wodą lub sokiem.

Oprócz ONS mogą być zalecone również preparaty białka w proszku. Stosuje się je gdy podaż energii jest odpowiednia, a dieta jest niedoborowa w białko. Można dodawać je do zimnych lub gorących napojów, słodkich lub słonych płynnych posiłków (np. soków owocowych, mleka, zupy) oraz do puree. W tym celu należy rozpuścić proszek w niewielkiej ilości płynu (ok. 50ml) o temperaturze pokojowej, dodać do posiłku bezpośrednio przed podaniem (maksymalnie do 10 minut przed). Nie gotować podczas dodawania lub po dodaniu proszku.

Przykładowy jadłospis dla diety bogatobiałkowej

Śniadanie:

pieczywo pszenne
masło
pasta z kurczaka i warzyw
pomidor, sałata
kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

jogurt naturalny z bananem i mielonym siemieniem lnianym

Obiad:

klopsiki gotowane z indyka
ziemniaki
bukiet warzyw gotowany
kompot owocowy niskosłodzony

Podwieczorek:

płatki owsiane na mleku z duszonym jabłkiem i cynamonem

Kolacja:

pieczywo pszenne
masło
wędlna drobiowa
sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym
herbata

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	• Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste. • Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. • Słodka śmietanka w umiarkowanych ilościach.	• Mleko i sery twarogowe tłuste. • Produkty mleczne z dodatkiem cukru. • Mleko skondensowane. • Sery podpuszczkowe i dojrzewające. • Śmietana.
Produkty zbożowe	• Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa). • Białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane oraz graham. • Kasze średnio- i drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, kuskus). • Płatki naturalne błyskawiczne (owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, jaglane). • Makarony pszenne lub z mąki durum/semoliny. • Ryż biały. • Potrawy mączne bez dodatku tłuszczu i	• Wszystkie mąki pełnoziarniste. • Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. • Pieczywo pełnoziarniste. • Pieczywo cukiernicze. • Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. • Kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur). • Słodzone płatki śniadaniowe. • Makarony pełnoziarniste. • Ryż brązowy i czerwony. • Otręby.

	bez zasmażki (pierogi, kopytka, kluski). • Suchary, wafle ryżowe, wafle kukurydziane.	
Tłuszcze	• Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. • W ograniczonych ilościach: masło, wysokojakościowa margaryna z dodatkiem olejów roślinnych (bez oleju palmowego). • W ograniczonych ilościach: mielone nasiona (siemię lniane, słonecznik, dynia).	• Margaryny twarde, łój, smalec, słonina. • Frytura smaźalnica. • Olej kokosowy i palmowy. • Majonez. • Masło klarowane. • Całe orzechy i nasiona. • Masło orzechowe. • Wiórki kokosowe. • Mleko kokosowe.
Mięso, drób, ryby, jaja	• Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. • Chude gatunki wędlin niemielonych o wysokiej zawartości mięsa (min. 70%): drobiowe, wieprzowe, wołowych. • Wszystkie ryby morskie i słodkowodne. • W ograniczonych ilościach: konserwy rybne (w sosie własnym). • Jaja gotowane lub przygotowywane bez dodatku tłuszczu.	• Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina. • Potrawy smażone, panierowane. • Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. • Tłuste pasztety. • Kielbasy. • Tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki. • Produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone. • Ryby i mięsa surowe. • Konserwy rybne i mięsne o dużej zawartości tłuszczu (np. w oleju). • Jaja przyrządzane na tłuszczu.
Warzywa	• Warzywa gotowane, rozdrobnione, mrożone, np.: buraki, marchew, fasolka szparagowa, cukinia, kabaczek, dynia, szpinak. • Na surowo dozwolone: sałata, pomidor bez skórki, utarta sparzona marchewka z jabłkiem. • W ograniczonych ilościach: kalafior, brokuły. • Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. • Przy dobrej tolerancji: ogórki kiszane bez skórki.	• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa. • Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior. • Surowe ogórki, papryka, kukurydza. • Warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone. • Kiszona kapusta. • Grzyby. • Surówki z dodatkiem śmietany i majonezu. • Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	• Dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione w zależności od tolerancji. • Mrożone, gotowane/ pieczone lub przetarte przez sito. • W postaci musu. • W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone.	• Niedojrzałe, twarde. • Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. • Przetwory owocowe wysokosłodzone. • Owoce suszone. • Owoce ciężkostrawne

		(gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki). • Owoce cytrusowe.
Napoje	• Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe itp. (bez cukru) • Kawa zbożowa, naturalna (bez cukru). • Kakao (bez cukru). • Woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna, • Soki warzywne (marchewkowy, pomidorowy). • W ograniczonych ilościach soki owocowe (jabłkowy) • Kompot	• Napoje, nektary słodzone. • Woda gazowana. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne. • Nektary owocowe. • Napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej). • Mocne napary kawy i herbaty.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone.	• Tłuste ciasta, torty. • Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. • Bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu. • Wyroby czekoladopodobne. • Ciasto francuskie.
Przyprawy	• Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp. • W ograniczonych ilościach sól i cukier.	• Kostki rosółowe. • Przyprawy typu vegeta. • Przyprawy wzmacniające smak. • Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula. • Sos sojowy.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska