

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa stosowana jest u niektórych pacjentów z chorobami nerek. Celem diety jest hamowanie postępu uszkodzenia nerek i zmniejszenie nasilenia zaburzeń metabolicznych oraz przesunięcie w czasie konieczności leczenia nerkozastępczego.

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka. Należy ją ustalać indywidualnie. W czasie trwania choroby tolerancja na białko może się zmieniać. Ilość białka należy dobrać w taki sposób, aby nie uszkadzać chorego narządu, ale jednocześnie nie dopuścić do wyniszczenia organizmu z powodu zbyt niskiej podaży tego składnika.

Należy wybierać głównie białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. Konieczne jest natomiast ograniczenie białka roślinnego np. przez wprowadzenie niskobiałkowego pieczywa. Białko zwierzęce, mimo spożywania w niewielkiej ilości, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Dieta w chorobach nerek wymaga zwiększenia ilości tłuszczu. Wskazane są tłuszcze roślinne (oleje) oraz pochodzące z ryb morskich.

Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe. Przy konieczności dużych ograniczeń białą mąkę pszenną można zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a pieczywo zwykłe niskobiałkowym. Węglowodany pokrywają dzienne zapotrzebowanie energetyczne w ponad 60%.

W chorobach wymagających diety niskobiałkowej wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu i potasu. Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy, najczęściej płyny są ograniczane. W przypadku zmniejszonej diurezy często dochodzi do zatrzymywania elektrolitów, dlatego wyklucza się z diety produkty i potrawy z dodatkiem soli. W niektórych przypadkach, np. w wielomoczu, może następować wzmożona utrata sodu i zachodzi potrzeba wzbogacania diety w ten składnik.

Potrawy powinny być przyrządzane metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Tłuszcze (masło, olej) poleca się dodawać do gotowych potraw. Przy konieczności ograniczania płynów zaleca się wykluczenie z diety zup oraz zmniejszenie spożycia warzyw i owoców. Przy nadmiarze potasu w organizmie zaleca się wypłukiwanie tego składnika z ziemniaków i innych warzyw poprzez moczenie i odlewanie wody, wymianę wody w trakcie gotowania oraz niewykorzystywanie wywarów.

Przykładowy jadłospis dla diety niskobiałkowej

Śniadanie:

pieczywo niskobiałkowe, masło, pasta jajeczna, pomidor, sałata, herbata

II śniadanie:

wafle ryżowe, jabłko

Obiad:

klopsiki gotowane z indyka, ziemniaki, bukiet warzyw gotowany, kompot owocowy

Podwieczorek:

mus owocowy

Kolacja:

pieczywo niskobiałkowe, masło, wędlina drobiowa, sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym, herbata

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	W ograniczonych ilościach: • mleko i sery twarogowe, • fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka.	• Mleko i sery twarogowe tłuste, • produkty mleczne z dodatkiem cukru. • mleko skondensowane, • sery podpuszczkowe i dojrzewające, • śmietana.
Produkty zbożowe	• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłowy , • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż, • potrawy mączne z mąki nisko- bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe.	• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne 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.
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 smaźalnicza, • olej kokosowy i palmowy, • masło klarowane, • całe orzechy i nasiona.
Mięso, drób, ryby, jaja	W ograniczonych ilościach: • 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, • jaja gotowane lub przygotowywane bez dodatku tłuszczu.	• Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina, • potrawy smażone, panierowane, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, • produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone,

		• ryby i mięsa surowe, • konserwy rybne i mięsne, • jaja przyrządzane na tłuszczu.
Warzywa	• Warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł.	• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior, • warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany i majonezu, • ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	• 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, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	• owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
Napoje	• Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe, • kawa zbożowa, naturalna, • woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna, • Kompot	• Napoje, nektary słodzone, • kakao, • woda gazowana, • alkohol, • słodzone wody, napoje energetyczne, • nektary owocowe, • mocne napary kawy i herbaty.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta drożdżowe, biszkopty 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