

DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Zapotrzebowanie energetyczne zależne jest od aktywności i stanu chorego zwykle przyjmuje się około 35 kcal na 1 kg masy należnej co stanowi 2000-2500 kcal

Zależnie od stopnia zaawansowania choroby nerek ogranicza się **białko** do 0,7g/kg należnej masy ciała. Dienne spożycie białka wynosi więc 40-50g.

Dozwolone są; jaja, mleko, ser biały, chude mięso i ryby. Ogranicza się białko roślinne do ½ ogólnej ilości.

Tłuszcz dzienne zapotrzebowane do 1-1,3g tłuszczu na kg należnej masy ciała.

Dozwolone: masło, śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy kukurydziany – olej należy podawać w formie emulsji np. w postaci majonezu niedoprawionego solą i octem aby tłuszcz nie był na powierzchni potrawy. Konieczne jest ograniczenie białka roślinnego (niepełnowartościowego) przez wprowadzenie pieczywa niskobiałkowego. W ten sposób zmniejsza się ilość białka w diecie o 15g. tłuszcze nie wymagają ograniczenia jednak z uwagi na zwiększenie stężenia lipidów powinno się uwzględniać tłuszcze roślinne i pochodzenia z **ryb morskich**.

Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną a pieczywo zwykłe **pieczywem niskobiałkowym**. W przypadku **zmniejszonej diurezy należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli** np.. Wędliny oraz produkty i potrawy solone również pieczywo z dodatkiem soli. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych **(bez dodatku soli) zawiera 1,5 -2 g sodu**.

Węglowodany podaje się po uprzednim pokryciu zapotrzebowania białko i tłuszcz (50-60%).

Podaje się; w postaci ziemniaków, produktów zbożowych często w postaci skrobi oraz warzyw i owoców. Dodatek soku z cytryny poprawia przyswajanie potraw.

Składniki mineralne:

Sód: soli kuchennej nie ogranicza się nie występują **obrzęki**. W przypadku wykluczenia soli kuchennej z diety smak potraw poprawia się dodatkiem przypraw takich jak: sok cytryny, zielona pietruszka, koperek. W przypadku **obrzęków** potrawy przyrządza się bez soli. Zwykle ilość nie powinna przekraczać 3g/d. Należy pamiętać o wykluczeniu wszystkich produktów, do których dodano sól w przetwórstwie przemysłowym np. konserwy, wędliny, pieczywo.

Potas: w przypadku zwiększonego potasu we krwi ogranicza się spożycie warzyw owoców bogatych w ten składnik. W chorobach tych zachodzi konieczność ograniczenia potasu do połowy normy (norma 3500mg/dzień). W diecie niskobiałkowej ilość potasu na ogół nie są duże i nie przekraczają do 2000mg.

Żelazo: **Dieta ta zawiera niewielkie ilości żelaza –wobec tego zachodzi konieczność suplementacji tego pierwiastka wg zaleceń lekarskich. Dieta również powinna być wzbogacona w witaminy**

rozpuszczalne w wodzie, oraz aktywna formę wit D3 na zlecenie lekarza.

Napoje zaleca się w ilości 1-1,5 litra /dobę Jeżeli pojawia się obrzęki zachodzi konieczność ograniczenia. Decyduje o tym lekarz !

Potrawy przyrządza się metoda gotowania duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu .Podprawia się zawiesiną z maki i śmietany lub mleka ,kefiru, jogurtu .Tłuszcz (masło olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się z ograniczeniem soli (należy podawać osobno).

W przypadku większych ograniczeń należy ziemniaki i warzywa gotować w dużej ilości wody i wywary odrzucać, albo stosować tzw. podwójne gotowanie w celu wypłukania jak największej ilości tego składnika.

W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić np. sokiem z cytryny kwaskiem cytrynowym ,kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem ,serwatka galaretką, kisielom owocowym .Smak potraw poprawiają także przyprawy ziołowe (świeże, i suszone) zielona pietruszka, kolendra, tymianek majeranek a także słodka papryka ,cynamon wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy – można je z diety wykluczyć .Ilość warzyw i owoców zmniejsza się względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie ,odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów. Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		herbata z cytryną herbata ,z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem ,kefir, jogurt 2 % tłuszczu ,napoje owocowe ,napoje owocowo- warzywne, soki owocowo- warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości. wody niegazowane	kakao ,płynna czekolada, napoje alkoholowe ,kawa naturalna mleko pełnotłuste ,napoje gazowane ,wody gazowane pepsicola
Pieczywo	pszenne niskobiałkowe, niskosodowe.		zwykle pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem marmolada, miód jajko na miękko ,jajecznica na parze , mięso chude duszone parówki cielęce pasty z sera ,majonez domowy galaretki mięsne, rybne	ser twarogowy serek homogenizowany jaja na twardo , pasty z sera serowo- rybne mięsno – jarzynowe	wędliny konserwy, sery dojrzewające ,żółte ,topione sery pleśniowe ser „Feta” ryby wędzone ,śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	sosy łagodne, zaciągane żółtkiem zaprawiane masłem zagęszczane skrobiami ziemniaczaną sos koperkowy potrawkowy	Krupnik ,jarzynowe, z dodatkiem dozwolonych warzyw ,ziemniaczana, przecierane z brokułów, dyni zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych ,kostnych ,grzybowych rosoly buliony ,kapuśniak ogórkowa, z nasion strączkowych zaprawiane mąką kwaśną śmietaną zasmażkami zupy i sosy w proszku

Dodatki do zup	grzanki z pieczywa niskobiałkowego ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej, lane kluski, kluski biszkoptowe pierogi leniwe, drobne makarony (w przypadku dużego ograniczenia białka potrawy z skrobi pszennej i ziemniaczanej	kasze, ryż na sypko	dodatki z jajkami, mięsem ,nasiona roślin strączkowych jaja gotowane na twardo, kluski francuskie groszek ptysiowy w przypadku dużego ograniczenia białka wszystkie kasza
Mięso ,drób, ryby		chude gatunki: cielęcina młoda wołowina ,królik kurczak, indyk, chude ,ryby gotowane: dorsz, pstrąg karmazyn, lin, okoń, fladra morszczuk mintaj, makrela Potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu potrawki, budynie pulpety, z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	wszystkie w większych ilościach tłuste gatunki mięs :wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby :węgorz ,łosoś sum potrawy smażone pieczone marynowane, wędzone.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz warzyw risotto z warzywami, ryż z jabłkami, naleśniki z mięsem pierogi	zapiékanka z kasz warzyw i mięsa ,kluski ziemniaczano-serowe z mąką niskosodową	bigos ,fasolka po bretońsku ,potrawy smażone na tłuszczu ,krokiety, kotlety
Tłuszcz	masło ,olej :sojowy, słonecznikowy, rzepakowy ,kukurydziany, oliwa z oliwek margaryny miękkie	śmietanka	smalec ,ślonina ,boczek ,kwaśna śmietana ,twarde margaryny
Warzywa		pomidor bez skórki ,marchew dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak ,sałata zielona ,cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, brokuły, ziemniaki w formie puree gotowane rozdrobnione drobno starte surówki	kiszonki ,konserwowane z octem warzywa solone, ogórki, czosnek cebula ,brukiew rzepa kalarepa zasmażane grubo starte surówki warzywa w dużej ilości.
Ziemniaki	gotowane w postaci puree		ziemniaki smażone ,frytki placki ziemniaczane, chipsy ,pyzy
Owoce		jagodowe cytrusowe, jabłka morele, brzoskwinie winogrona bez pestek, wiśnie, śliwki, melon kiwi	owoce niedojrzałe, suszone ,gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta i ciastka ze skrobi pszenne i ziemniaczanej biszkopty, pieczywo drożdżowe półcukiernicze herbatniki	kompoty ,budyń mleczny ze skrobiami ziemniaczana lub pszeną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów	tłuste kremy, z owocami, desery z przeciwnieznaczonych owoców orzechami,
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy cukier, pietruszka, koperek zielony, majeranek, rzeżucha kminek melisa, papryka słodka bazylija, estragon tymianek, wanilia cynamon	ocet winny ,sól pieprz ziołowy ,Vegeta, jarzynka	ocet ,pieprz ,musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Przykładowy Jadłospis diety łatwostrawnej niskobiałkowej na 200kcal i 40g -50g białka

I śniadanie:

1. Herbata z cytryną 250ml, Pieczywo bezsolne 100g masło 15g ser twarogowy 50g przecier owocowy (owoce 100g) miód 40g
2. Mleko ,chleb pszenny z masłem i chuda wędlina drobiowa 93% mięsa
3. sok grejpfrutowy ,pieczywo pszenne ser twarogowy ,herbata
- 4 . zupa mleczna z wywarem z warzyw i kaszą manną pieczywo pszenne z masłem
5. Pieczywo pszenne z masłem jajko na miękko herbata z cytryna
6. zupa mleczna z wywarem z warzyw i kaszą ,pieczywo pszenne z masłem jabłko pieczone
7. zupa mleczna z lanym ciastem pieczywo pszenne z masłem mus z jabłek

II śniadanie:

1. Bułka niskobiałkowa 50g Margaryna miękka 10g pomidor 100g
2. Bułka z ryba gotowana ,ogórek
3. Bułka z domowym majonezem sałata zielona chude wędlina drobiowa 2plasterki
4. Bułka z masłem ,marmolada herbata z mlekiem
5. Chleb pszenny z masłem i pasta z ryby herbata
6. Chleb specjalny ze skrobi pszennej z masłem ,pomidor obrany ze skorki kawa zbożowa z mlekiem

Obiad:

1. Żurek z ziemniakami 250ml ziemniakami 100g ,Zrazy duszone z kaszą krakowska ,ćwikła z kminkiem mus owocowy
2. Krupnik ,pulpety cielęce ,sos pomidorowy ,sałatka z warzyw mieszanych ziemniaki purée napój z kwasu buraczanego i soku jabłkowego
3. Zupa koperkowa z ryżem ,ryba gotowana w jarzynach ziemniaki purée kompot z wiśni
4. Barszcz czerwony z ziemniakami leniwe pierogi, surówka z marchwi i jabłka sok grejpfrutowy
5. Ziemniaczana z pomidorami knedle ze śliwkami jogurt
- Zupa jarzynowa –krem kabaczki nadziewane mięsem i ryżem sos szpinakowy surówka c cykorii ,napój z cytryny i miodu
6. Zupa pomidorowa z grzankami kurczak duszony w sosie pietruszkowym surówka z selera i jabłka ziemniaki puree ,napój z marchwi i jabłka
7. Zupa kminkowa królik w potrawce sałata zielona ziemniaki puree kompot z jabłek.

Podwieczorek:

Mus owocowy 100g z bitą śmietaną 40g,jabło pieczone , jogurt, sałatka owocowa, galaretka owocowa biszkopt, kefir, biszkopt z mlekiem kisiel owocowy galaretka z kwaśnego mleka.

Kolacja:

1. Ryż 70g z jabłkami 100g bawarka 250ml.
2. Pieczeń rzymska z selera sos koperkowy ,napój z soku pomidorowego i porzeczek.
3. Pierogi z mięsem i jarzynami surówka z marchwi i jabłka.
4. zapiekanka z ziemniaków i mięsa zapiekana w folii aluminiowej sałata zielona galaretka owocowa,
5. ryba zapiekana ze szpinakiem sos selerowy ryż kompot,
6. makaron z białym serem ,surówka z marchwi i selera jogurt.
7. Pulpety z kaszy manny i sera twarogowego surówka z jabłka herbata z mięty

Bibliografia

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa 2021.