

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

Białko jest składnikiem budulcowym ciała człowieka i bierze udział m.in. w procesach regeneracji tkanek mięśniowych, tworzeniu ciał odpornościowych, hormonów i enzymów. Zaleca się opieranie diety o źródła białka pełnowartościowego tj: mleko i przetwory, mięso oraz ryby i jaja. Produkt białkowy powinien znajdować się w każdym posiłku. Należy ograniczyć produkty wysoko solone oraz żywność wysoko przetworzoną. Przyrządzanie potraw powinno opierać się na gotowaniu w wodzie i na parze, pieczeniu w pergaminie, duszeniu, smażeniu na patelni beztłuszczowej.

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zwiększeniu ulega ilość dostarczanego dziennie białka. Powinna być normokaloryczna albo wysokoenergetyczna oraz zawierać wszystkie składniki odżywcze. Dieta bogatobiałkowa łatwostrawna musi być pozbawiona potraw trudno strawnych, wzdymających, smażonych na głębokim tłuszczu, ostrych przypraw oraz zawierających dużych ilości błonnika- włókna pokarmowego roślinnego.

Zastosowanie diety:

- Dieta bogatobiałkowa stosowana u osób:
 - wyniszczonych,
- po urazach, operacjach,
 - w chorobach nowotworowych,
- w profilaktyce i leczeniu odleżyn,
- przy niedożywieniu
 - przy rozległych oparzeniach i zranieniach,
 - w terapii nerkozastępczej,
 - w rekonwalescencji ,
 - u osób po udarach mózgu (kiedy Pacjent wykazuje gotowość do spożywania posiłków o stałej konsystencji).

Jak wzbogacać posiłek w białko?

- do zagęszczania zup dodawaj żółtko, śmietankę lub białko serwatkowe w proszku
- wzbogać swoją dietę o galaretki z dodatkiem chudego mięsa, ryb,
- w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o preparaty specjalnego przeznaczenia medycznego w formie proszków lub płynu (za zgodą i pod kontrolą lekarza lub dietetyka) np. Nutridrink, Nutridrink Protein, Nutridrink Skin Repair , Diasip Resource Protein, Protifar, Recomed.
- do deserów i koktajli dodawaj (kefir, maślanek, serki homogenizowane, skyry).

Zalecenia żywieniowe:

1. Każdy posiłek powinien być bogaty w źródło białka, zwłaszcza pełnowartościowego (chude mięso, ryby, nabiał, jajka)
2. Kontrola podaży białka u osób z obciążeniami nerek lub wątroby.

3. Uzupełnienie diety zdrowymi tłuszczami i węglowodanami złożonymi.
4. Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu
5. Tłuszcze- w codziennej diecie należy używać olei roślinnych (oliwa z oliwek, olej lniany)
6. Białko roślinne może stanowić urozmaicenie na talerzu ale 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego.
7. Potrawy należy przygotowywać gotowane na wodzie, parze, duszone bez tłuszczu , pieczone w rękawie, pergaminie , air fryerze lub naczyniu żaroodpornym.

PAMIĘTAJ !

Zapotrzebowanie na białko zależy od wieku , płci, masy ciała stanu zdrowia oraz stanu fizjologicznego. Dla zdrowego dorosłego człowieka wynosi 0,75-0,90 g/kg m.c /d, natomiast w przypadku choroby , zakażenia czy po operacji wzrasta do 1,1 a nawet 3g/kg m.c /d

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo lekarskie PZWL ., Warszawa 2021.
2. Rychlik E., Stoś K. , Woźniak A., Mojska H., (red.) Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH- Państwowy Instytut Badawczy ,2024.