

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA I SOLI
---	--

WSKAZANIE DIETY	
• Dieta ma zasadnicze znaczenie w utrzymaniu właściwej kontroli toksemii moczanowej i dobrego stanu zdrowia. • Ustalane jest indywidualnie dla każdego pacjenta. • Zależy od stopnia upośledzenia czynności nerek.	
ZALECENIA OGÓLNE	
• Zasadą diety jest ograniczenie białka i soli kuchennej. • Białko pochodzenia zwierzęcego można podawać 1 raz w tygodniu z diety należy wykluczyć wszystkie podroby, wyciągi mięsne i kostne oraz marynaty. • Mleko ze względu na znaczną ilość soli kuchennej ogranicza się lub całkowicie wyklucza. • Technika przyrządzania potraw nie różni się od zwykłego stosowanego przy żywieniu normalnym. • Potrawy przyrządza się z wykluczeniem soli kuchennej.	
SPOSÓB PRYZRZĄDZANIA POTRAW	
• Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie i na parze. • Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw. • Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych oraz zasmażanych i pikantnych.	
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	
I śniadanie: Słaba herbata, bułka pszenna z masłem, pomidor, sałata zielona	
II śniadanie: Kisiel, biszkopty	
Obiad: Zupa ziemniaczana, rizotto z warzywami z sosem koperkowym, herbata	
Kolacja: Pasta warzywna, bułka pszenna, masło, herbata, roszponka, pomidor	
ALERGENY	
• zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby	• owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	W każdej postaci z ograniczeniem soli	Pieczywo solone
NAPOJE	Słaba herbata, soki owocowe, kawa zbożowa na wodzie, soki warzywne	Kawa prawdziwa, kakao, napoje alkoholowe
MLEKO I SERY	W bardzo ograniczonych ilościach mleko, ser biały nie solony raz w tygodniu w bardzo małej ilości	Ser żółte, topione, twarogi pełnotłuste,
JAJA	W ograniczonych ilościach tylko dodawane do potraw np. do makaronu	Jaja w całości
MIĘSO, RYBY I WĘDLINY	1-raz w tygodniu tylko gotowane, bardzo chude (kurczak, cielęcina, wołowina, królik), ryby zamiast mięsa tylko chude	Podroby, tłuste gatunki mięsa, ryby tłuste, wędzone, solone, marynowane, wędliny-wszystkie gatunki i konserwy
TŁUSZCZE	Masło świeże w ograniczonych ilościach, również ograniczone margaryna, oliwa, oleje, śmietana	Masło solone, słonina, smalec, tłuszcze w większej ilości
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, dżemy, marmolada, miód, 1 raz w tygodniu biały ser	Wędliny, konserwy, sery żółte, topione, dodatki solone
ZUPY	Warzywne, owocowe, krupniki, ziemniaczane – w ograniczonych ilościach	Zupy na wywarach mięsnych i kostnych, grzybowych, buliony
DODATKI DO ZUP	Makarony, kasze, lane ciasto, grzanki, ziemniaki	Strączkowe, należy ograniczyć dodatki białkowe (jaja, mięso)
POTRAWY Z MĄKI I KASZ	Zarobione na stolnicy, ciasto pieczone, kasze na sypko, budynie z kasz	
SOSY	Warzywne, owocowe	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych
WARZYWA I OWOCE	Wszystkie świeże gatunki, surówki, soki	Kiszonki, warzywa solone, wszystkie strączkowe suche
PRZYPRAWY	Łagodne: pietruszki, koperek, majeranek, seler, cebula, szczypiorek, kwasek cytrynowy	Pieprz, ocet, sól, papryka, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy
DESERY	Kompoty, kisiele, galaretki owocowe, musy, budynie	Tłuste, ciężkostrawne, z dużą ilością cukru
UŻYWKI	Słaba herbata	Kawa prawdziwa, alkohole