

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA NISKOBIĄŁKOWA
---	--

WSKAZANIE DIETY

Dieta jest zalecana w chorobach nerek i wątroby przebiegający z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest :

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- ochrona zmienionego chorobowo narządu – nerek,
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych

ZALECENIA OGÓLNE

- Dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta.
- Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych i nie dopuszczać do ich niedoborów.
- W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne, węglowodanowe i tłuszczowe, natomiast w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, ponieważ tłuszcze obciążają chorą wątrobę.

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA POTRAW

- Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu.
- Podprawia się zawiesiną z mąką i śmietany lub mleka, jogurtu.
- Tłuszcz należy dodać do gotowych potraw.
- Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: Pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe, masło, pasta z jarzyn gotowanych, roszponka, herbata słaba

II śniadanie: Bułka niskosodowa z serem twarogowym, dżem truskawkowy

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem nitki, kopytka, sos jarzynowy, buraki gotowane, kompot

Kolacja: Ryż na wodzie z jabłkiem i cynamonem, herbata słaba

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • 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	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
PIECZYWO	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
ZUPY I SOSY GORĄCE	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosół, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
DODATKI DO ZUP	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptyśowy
MIĘSO DRÓB RYBY		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela; potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone, duszone, w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, kotlety
TŁUSZCZE	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bez erukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Śmietanka	Smalec, słonina, lój, margaryny twarde, kwaśna śmietana

WARZYWA	Ziemniaki: Gotowane, w postaci puree	Pomidory bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukselka, rzepa, kalarepa, zasmażane, gruba starta z surówki, warzywa w dużej ilości Ziemniaki: Zasmażane: frytki, placki, pyzy, chipsy
OWOCE		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
DESERY	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, wanilia, cynamon	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy. vegeta, jarzynka