



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dietę stosuje się najczęściej w przypadkach stwierdzonego niedoboru białka, w przebiegu procesów chorobowych powiązanych z jego utratą np.: ubytki ciała, utrata dużych ilości krwi, wyniszczenie organizmu, po zabiegach chirurgicznych połączonych z resekcją narządów, rozległe oparzenia wymagające odbudowy uszkodzonych tkanek, choroby przebiegające z wysoką gorączką, w okresie wzrostu (dzieci i młodzież), intensywna praca, sport wyczynowy itp.

Dieta bogato białkowa jest to dieta podstawowa lub łatwostrawna (w zależności od stanu pacjenta) zmodyfikowana co do ilości podawanego białka według zlecenia lekarskiego.

Zadaniem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej średnio 1,5 -2 g białka na kilogram należnej masy ciała. Dieta bogatobiałkowa powinna zawierać znaczną ilość pożywienia, które stanowi możliwie skoncentrowane źródło białka. Określa się, że ok. 2/3 ogólnej ilości tego składnika w całodziennej racji pokarmowej powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, których białko wykazuje wyższą wartość niż białko pochodzenia roślinnego.

Produkty zawierające białko pochodzenia zwierzęcego:

- Nabiał: mleko, twaróg, kefir, budyń, jaja,
- Mięso: cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, gołąbki, królik.
- Ryb: najlepiej chude jak sandacz, szczupak, leszcz, dorsz, mintaj.
- Żelatyna pochodzenia zwierzęcego: galarety mięsne, rybne i owocowe.

Produkty zawierające białko pochodzenia roślinnego:

- rośliny strączkowe (dozwolone w diecie podstawowej),
- ziarna zbóż,
- orzechy, nasiona (słonecznik itp.).

Zawartość białka w niektórych produktach:

- 1 białko jaja kurzego - 3,3g,
- 100g mleka 2% - 3g,
- 100g twarogu – 21g,
- 100g mięsa – 16-20g,
- 100g ryby – 10g,
- 100g pieczywa (średnio)-5g,
- 100g soi -35g

Poza produktami białkowymi należy dbać o dostarczenie organizmowi pozostałych substancji odżywczych (węglowodany, witaminy, sole mineralne) oraz dostateczną ilość płynów.

Źródło: Podstawy naukowe żywienia w szpitalach, red. prof. dr hab. med. Jan Dzieńszewski, dr med. Lucjan Szponar