



DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest:

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- ochrona zmienionych chorobowo narządów – wątroby, nerek,
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety:

- Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal / kg masy ciała. Waha się w granicach 2000 – 2500 kcal na dobę. Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych chorego i nie dopuszczać do ich niedoborów.
- W diecie stosowanej w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, tłuszcze w tej jednostce chorobowej obciążają chory narząd – w stanach ostrych produkty tłuszczowe zaleca się z diety całkowicie wykluczyć. W niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne – węglowodanowe i tłuszczowe.
- Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego.
- Dieta niskobiałkowa dostarcza 40 – 50 g białka / dobę czyli około 0,6 – 0,7 g na / kg należnej masy ciała . W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się poniżej 0,6 g / kg należnej masy ciała, jest to poniżej 40 g / dobę.
- Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczeniu , ale z uwagi na zwiększone stężenie lipidów powinno uwzględnić się tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.
- Źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu, i w nietolerancji tłuszczu. W tym przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka, lecz i tłuszcze, dieta więc jest typowo węglowodanowa.
- Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Wskazana jest suplementacja tych pierwiastków .

Uwagi technologiczne:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu.

Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np.: sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką lub kisielem owocowym.

Smak potraw podnoszą przyprawy ziołowe zarówno świeże jak i suszone: zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, słodka papryka, cynamon i wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów, często ogranicza się zupy – można je z diety wykluczyć.

Ilość warzyw i owoców zmniejsza się z uwagi na zawartość w nich sporej ilości potasu i wody.

Zalecane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywania wywarów.

Należy ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (mimo niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o około 200g.

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 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, jajka, pasty serowe – warzywne, serowo – rybne, mięsno – jarzynowe.	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „FETA”, „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane.
Zupy i sosy gorące	Sosy, łagodne, zaciągnięte żółtkiem, zaprawione masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczane, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągnięte żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, 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 jajkami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane, na twardo, kluski francuskie, groszek pitwy.
Mięso, drób, ryby		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, o	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś,

