

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa stosowana jest: u pacjentów wyniszczonych toczącą się chorobą, w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, w chorobach przebiegających z gorączką, dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Uwagi technologiczne:

- potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach (zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków),
- sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwo strawnej (gotowanie, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez wcześniejszego podsmażania),
- aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw np.: zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do ciast i napojów,
- białko jaja kurzego wzbogaca również wiele potraw : budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety,
- surówki, desery a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można zamiast śmietaną wzbogacać za pomocą dodatku serka homogenizowanego lub jogurtu naturalnego (najlepiej typu skyr).

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 %, jogurt naturalny, jogurt skyr, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, koktajle owocowo-mleczne.	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste.	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, lemoniada.
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biskopty, rogaliki, chałka, drożdżowe, herbatniki, wafle ryżowe, podpłomyki.	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne, razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki drobiowe, rybne.	Miękkie margaryny w kubku, tłusty twaróg, ser żółty typu light, całe jaja gotowane na twardo, jajecznica, sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, paszтет drobiowy.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, paszтетowa, smalec, tłuste sery żółte, jaja gotowane na twardo, smażone.
Zupy i sosy	Chudy rosół z cielęciny lub jarski, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem 2 % lub jogurtem, sosy łagodne na bazie wywaru, mąki i wody lub podprawione jogurtem.	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem.	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych sosy: grzybowe, cebulowe, zasmażane.

Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane, na twardo, suche nasiona roślin strączkowych.
Mięso, drób, wędliny	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątróbka, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, szczupak, mintaj, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, morszczuk, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, halibut, sum, potrawy smażone, pieczone na tłuszczu.
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, serem, owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku,
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek (dodawane do gotowych potraw).	Masło roślinne, margaryny miękkie w kubku.	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde.
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, sałata masłowa, warzywa z wody z dodatkiem niewielkiej ilości tłuszczu.	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, rabarbar, szparagi, cykorja, drobno starte surówki, np.: z marchewki, selera, kapusta kiszona w postaci drobno posiekanej surówki.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone, z tłuszczem, frytki.
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek(w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, jabłka, banany.	Wiśnie, kiwi, melon, w przypadku zaparc: śliwki bez skórek i pestki.	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki na mleku, owocowe, jogurty z dodatkiem dozwolonych owoców, z serka homogenizowanego, musy owocowe, soki i przeciery owocowo – warzywne.	Ciasta deserowe, ciasta z kremem, lody.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.
Przyprawy	Sok z cytryny, kwas cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa.	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik

 źródło: Grzymieślowski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywności, PZWL 2019*; www.ncez.pl