

## ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby.

Produkty będące w omawianej diecie źródłem białka (mleko, sery, jaja, mięso, ryby) powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do celów budulcowych, a nie energetycznych.

Z diety należy wyłączyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, konserwy, produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli.

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru i 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, kwasem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisielom owocowym. Smak potraw poprawią także przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.

Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

### Zalecenia:

- spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach,
- przygotuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia,
- jedz w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu,
- temperatura posiłków powinna być umiarkowana, aby nie podrażnić przewodu pokarmowego,
- unikaj spożywania potraw bardzo gorących i bardzo zimnych,
- wyklucz z diety produkty trudno strawne takie jak: tłuste produkty, potrawy smażone, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
<b>Napoje</b>	Woda źródlana, woda mineralna z niską zawartością sodu i potasu, słaba herbata, herbaty ziołowe,	Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle w dozwolonej ilości	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa
<b>Pieczywo</b>	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warz., serowo-rybne, mięsno jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające, topione, pleśniowe, ryby wędzone, śledzie marynowane
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną:	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, sosy ostre na wywarach



	koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
<b>Dodatki do zup</b>	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 ptysiowy
<b>Mięso, drób, ryby</b>		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, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, leszcz, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	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, krokiety, kotlety
<b>Tłuszcze</b>	Masło, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Śmietanka	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny, kwaśna śmietana
<b>Warzywa</b>		Pomidor 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, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki
<b>Ziemniaki</b>	Got., w postaci puree		Smażone: frytki, placki, pyzy
<b>Owoce</b>		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszkii, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
<b>Desery</b>	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 użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, kwas cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia, cynamon	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, jarzynka, vegeta	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok  
 źródło: Grzymiastawski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019*; [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)