

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIĘ BOGATOBIAŁKOWEJ

Zastosowanie i cel diety:

- z wyniszczeniem organizmu,
- w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu,
- z silnymi/rozległymi oparzeniami,
- z rozległymi zranieniami,
- w chorobach nowotworowych,
- z wyrównaną marskością wątroby,
- z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby,
- z zespołem nerczycowym,
- z dializą,
- przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności,
- z chorobą Cushinga,
- z nadczynnością tarczycy,
- z niedoczynnością tarczycy,
- z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.

Zasady diety:

- Jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka/dobę.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia.
- Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów.
- Posiłki powinny być spożywane regularnie, o stałych porach, należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami.
- W uzasadnionych przypadkach, według wskazań lekarza, zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku.
- Zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych.
- Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zaleca się gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo średnioziarniste typu graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe, • kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • kasze gruboziarniste, • makarony gruboziarniste.

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<p>musli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</p> <ul style="list-style-type: none"> • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem • świeżego masła lub margaryny, • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa stare.
Ziemniaki i bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrze tolerowane, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta . 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy- jeśli źle tolerowane, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar, • konserwy mięsne.

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby w occie, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne.
Jaja i produkty z jaj	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze, jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, serek naturalny homogenizowany, naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery dojrzewające, feta, serki typu „Fromage”, śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękką margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Desery w (ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, owoce w galaretkach lub kremie, biszkopty, ciasto drożdżowe, budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, czekolada, wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, słabe napary herbat, napary ziołowe – słabe napary, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), słabe napary kawy naturalnej. 	<ul style="list-style-type: none"> napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe, mocne napary kawy naturalnej, kakao.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, 	<ul style="list-style-type: none"> kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów,

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<p>kwasek cytrynowy, sok z cytryny,</p> <ul style="list-style-type: none">• sól (w ograniczonych ilościach),• chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,• musztarda, keczup,• ocet,• chrzan i ćwikła na occie,• sos sojowy,• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej,• przyprawy ostre.

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>