

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

1. **Dieta bogatobiałkowa** – jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zwiększa się podaż białka do około 1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała.
2. **Zastosowanie diety** – stosuje się ją przede wszystkim u osób w okresie rekonwalescencji, m.in. po zabiegach chirurgicznych i udarze mózgu, a także przy rozległych oparzeniach, odleżynach i ranach.
3. **Choroby i stany wyniszczenia** – może być stosowana u pacjentów z chorobami nowotworowymi, wyniszczeniem organizmu, wyrównaną marskością wątroby oraz przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby.
4. **Inne wskazania** – może być zalecana u osób z zespołem nerczycowym, leczonych dializami, w niektórych przypadkach przewlekłej niewydolności krążenia, a także przy chorobie Cushinga i zaburzeniach czynności tarczycy.
5. **Stany zwiększonego zapotrzebowania** – znajduje zastosowanie w stanach przebiegających z długotrwałą lub wysoką gorączką oraz infekcjami z gorączką.
6. **Osoby starsze i po zabiegach** – może być stosowana u osób w podeszłym wieku, pacjentów z nadwagą i otyłością oraz po zabiegach bariatrycznych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.
7. **Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do wieku, stanu zdrowia, indywidualnych potrzeb organizmu oraz występujących chorób współistniejących.

ZALECENIA DIETETYCZNE

1. **Zwiększaj ilość pełnowartościowego białka** – dieta powinna dostarczać około 1,5–2,0 g białka/kg należnej masy ciała, czyli około 100–130 g białka dziennie.
2. **Spożywaj posiłki regularnie** – zaleca się spożywanie około 5 posiłków dziennie, z równomiernym rozłożeniem produktów będących źródłem białka w ciągu dnia.
3. **Uwzględniaj źródło białka w każdym posiłku** – warto wybierać takie produkty jak chude mięso, ryby, jaja, mleko, jogurt, kefir, twaróg oraz nasiona roślin strączkowych (w zależności od indywidualnej tolerancji).
4. **Wybieraj łatwostrawne źródła białka** – warto sięgać przede wszystkim po wartościowe i łatwostrawne produkty białkowe, dostosowane do stanu zdrowia oraz indywidualnej tolerancji.
5. **Spożywaj regularnie mleko i produkty mleczne** – warto uwzględnić je w jadłospisie co najmniej 2 razy dziennie, jeśli nie występują przeciwwskazania lub nietolerancja.
6. **Jedz ryby regularnie** – szczególnie wartościowe są ryby morskie, które dostarczają pełnowartościowego białka oraz korzystnych kwasów tłuszczowych.
7. **Wybieraj chude gatunki mięsa** – warto sięgać po kurczaka bez skóry, indyka, królika oraz chude gatunki ryb, które są dobrym źródłem pełnowartościowego białka.
8. **Uwzględniaj roślinne źródła białka** – w jadłospisie można stosować soczewicę, fasolę, ciecierzycę i inne nasiona roślin strączkowych, jeśli są dobrze tolerowane.
9. **Dbaj o urozmaicenie i odpowiednie zbilansowanie diety** – jadłospis powinien uwzględniać produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, mięso, ryby, jaja oraz wartościowe źródła tłuszczu.
10. **Spożywaj warzywa i owoce każdego dnia** – warto dążyć do spożywania co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, z przewagą warzyw.
11. **Rozważ preparaty żywienia medycznego w razie niedoboru białka** – jeśli odpowiednia ilość białka nie może być dostarczona wraz z tradycyjną żywnością, po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem można zastosować preparaty medyczne o zwiększonej zawartości białka.

12. **Wybieraj produkty o wysokiej wartości odżywczej przy zmniejszonym apetycie** – warto sięgać po produkty dostarczające dużej ilości białka i składników odżywczych w niewielkiej objętości, co ułatwia pokrycie zapotrzebowania organizmu.
13. **Ograniczaj potrawy ciężkostrawne i wzdymające** – warto unikać potraw bardzo tłustych, ciężkostrawnych i powodujących wzdęcia, zgodnie z zasadami diety łatwostrawnej.
14. **Wybieraj odpowiednie metody przygotowywania potraw** – korzystne będzie gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu oraz grillowanie bez dodatku tłuszczu.
15. **Wybieraj przede wszystkim tłuszcze roślinne** – warto stosować oliwę z oliwek, olej rzepakowy lub lniany, natomiast tłuszcze zwierzęce należy ograniczać.
16. **Ograniczaj cukry dodane i słodzone napoje** – warto zmniejszyć ilość słodczy, produktów zawierających dodatek cukru oraz słodzonych napojów, a jako podstawowy napój wybierać wodę.
17. **Dbaj o odpowiednie nawodnienie** – należy regularnie uzupełniać płyny w ciągu dnia, o ile nie występują zalecenia dotyczące ograniczenia ich podaży.
18. **Wybieraj świeże i jak najmniej przetworzone produkty** – warto zwracać uwagę na jakość produktów, ich skład oraz termin przydatności do spożycia.
19. **Urozmaicaj posiłki** – warto różnicować smak, wygląd, konsystencję oraz sposób przygotowania potraw, co może ułatwiać regularne spożywanie odpowiedniej ilości białka.
20. **Dostosuj wartość energetyczną diety do indywidualnych potrzeb** – zapotrzebowanie na energię należy dostosować do wieku, masy ciała, aktywności fizycznej, stanu odżywienia oraz choroby pacjenta. U osób wyniszczonych lub gorączkujących może być konieczne zwiększenie podaży energii.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE BOGATOBIĄŁKOWEJ 🍌

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
🥬 WARZYWA	- warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony	- cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - inne kiszone
🍎 OWOCE	owoce w formie obranej, przetartej i/lub	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
 PRODUKTY ZBOŻOWE	- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmiennie, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
 ZIEMIANKI	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
 MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser feta
 MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chude mięsa bez skóry:	tłuste mięsa np. wołowina,

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIDNICY

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	wieprzowina (żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsiina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
 RYBY I PRZETWORY RYBNE	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
 JAJA	- jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	- jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami
 NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	- napój sojowy bez dodatku cukru - naturalne tofu	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin, strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
 TŁUSZCZE	- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego, margaryny miękkie	- smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
 ORZECHY, PESTKI, NASIONA	mielone nasiona (np.	orzechy, np. włoskie, laskowe

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	słonecznik, siemię lniane)	• pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika • solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
 SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	• domowe ciasto drożdżowe/szarlotka • kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao	• cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza • konfitury i dżemy wysokosłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałka
 NAPOJE	• woda mineralna niegazowana • słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej • bulion warzywny • napary ziołowe • kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa • kompoty • napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	• kawa naturalna • woda gazowana • "wody" smakowe • soki owocowe, nektary • słodkie napoje gazowane i niegazowane • słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą • napoje energetyczne • napoje alkoholowe
 PRZYPRAWY I SOSY	• pieprz ziołowy • melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir,	• kostki rosołowe • sól np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki	• ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet
 POTRAWY	• zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych • mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych • ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone • kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym • naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	• zupy na tłustych wywarach mięsnych • zupy i sosy z zasmażką • zupy, sosy w proszku, zupki chińskie • żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) • gotowe dania w słoikach, w panierce • mięsa i ryby w panierce
 OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA POTRAW	• gotowanie w wodzie, gotowanie na parze • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) • pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu* • smażenie bez dodatku tłuszczu* • duszenie bez wcześniejszego obsmażania <i>*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</i>	• smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu • pieczenie w dużej ilości tłuszczu • panierowanie

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy i in., *Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych*, Ministerstwo Zdrowia, 2025.

opracowanie: dietetyk- M. Greń