



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego**
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
w Lublinie

Dieta niskobiałkowa

Dla osób:

z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka;

z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka

Dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej:

-ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby); o ilości białka w diecie decyduje stężenie mocznika i kreatyniny w osoczu krwi oraz wartość współczynnika przesączania kłębuszkowego (eGFR). Najczęściej rekomendowana wartość białka u osób niedializowanych z PChN mieści się w zakresie 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę.

-podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek;

-podstawą zasadą diety przy przewlekłej niewydolności nerek jest ograniczenie spożycia białka tj.: nabiału, mięsa, ryb, warzyw strączkowych. To główne źródła białka - jego nadmiar obciąża niewydolne nerki.

- w celu ograniczenia białka w diecie zaleca się częste spożywanie ziemniaków oraz potraw na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej, takich jak kopytka, kluski śląskie, pyzy, babki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, zapiekanki ziemniaczane, pieczone ziemniaki, knedle, ziemniaki faszerowane warzywami, sałatki ziemniaczane

-ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi

-produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany a białko zwierzęce równomiernie rozłożyć pomiędzy trzy posiłki.

- w przypadku niewydolności wątroby, kalorie niebiałkowe zastępują produkty węglowodanowe, tłuszcze zbyt mocno obciążają wątrobę

Potrawy na diecie niskobiałkowej powinny być przygotowywane poprzez: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie na patelni do smażenia beztłuszczowego, pieczenie bez dodatku tłuszczu.

Jeżeli zachodzi potrzeba ograniczenia potasu w diecie zaleca się tzw. 'podwójne gotowanie', czyli co najmniej dwukrotną zmianę wody podczas gotowania, w celu wypłukania potasu.

Produkty zalecane i niezalecane w diecie niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, ryż, potrawy mączne z mąki nisko lub bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, suchary niskobiałkowe.	tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, kasze gruboziarniste, słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, makarony tradycyjne, potrawy mączne z tradycyjnych mąk otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone	kiszonki konserwowane octem, warzywa solone, ogórki kiszone, konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,
Ziemniaki i bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Owoce i przetwory	owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone	owoce niedojrzałe, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone, owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych		wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, pestki słonecznika, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	Kontrolujemy spożycie mięsa ze względu na zawartość białka wybieramy mięso z małą zawartością	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina,

	<p>tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach), chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny</p>
<p>Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)</p>	<p>Jemy w ograniczonych ilościach ze względu na zawartość białka. wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).</p>	<p>ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne.</p>
<p>Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)</p>	<p>Jaja jemy w ograniczonych ilościach ze względu na zawartość białka. gotowane na miękko, jaja sadzone na parze, jako dodatek do potraw.</p>	
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>Jemy w ograniczonych ilościach ze względu na zawartość białka. mleko i sery twarogowe, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).</p>	<p>mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery, śmietana.</p>
<p>Tłuszcze</p>	<p>masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany</p>	<p>tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, majonez,</p>
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<p>budyń z małą ilością cukru, galaretki z małą ilością cukru, kisiel z małą ilością cukru, miód, sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciastka ze skrobi.</p>	<p>słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasto francuskie, czekolada</p>
<p>Napoje</p>	<p>woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa, soki warzywne (w ograniczonych ilościach), soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty z małą ilością cukru.</p>	<p>woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, kakao, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.</p>
<p>Przyprawy</p>	<p>łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier w ograniczonych ilościach.</p>	<p>ostre przyprawy np.: czarna pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, pikle.</p>