



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

Dieta bogatobiałkowa

Dla osób:

- w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu;**
- z silnymi/rozległymi oparzeniami; z odleżynami; z rozległymi zranieniami;**
- w chorobach nowotworowych;**
- z wyrównaną marskością wątroby;**
- z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby;**
- z zespołem nerczycowym; leczonych za pomocą dializy;**
- z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności;**
- z chorobą Cushinga;**
- z nadczynnością tarczycy; z niedoczynnością tarczycy;**
- z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.**
- z wyniszczeniem organizmu;**
- w wieku podeszłym;**
- w infekcjach przebiegających z gorączką;**
- dla pacjenci z nadwagą i otyłością;**
- po zabiegach bariatrycznych**

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5 – 2,0 g/kg należnej masy ciała, 2,0–3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała, 100–130 g/d, w tym ½–2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej.

Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia.

W przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal.

W sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywność medyczna/FSMP) z

wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywienia medycznego.

Najważniejsze zasady:

- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3- 4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj min. 3 godziny przed snem.

Zadbaj o źródła białka w każdym posiłku – pamiętaj, że 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy i półtłusty twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o mniejszej zawartości tłuszczu, mozzarella light)

- Ogranicz spożycie soli w diecie

- Wybieraj produkty naturalne, jak najmniej przetworzone,

- Ograniczyć spożycie tłustego mięsa i wyrobów mięsnych.

- Dokładnie przeżuwać pokarmy,

- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego,

Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych,

- Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji więcej warzyw niż owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3 posiłkach.

- Wyeliminuj używki,

- Stosuj regularną aktywność fizyczną.

Zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie bez wcześniejszego obsmażania; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; do minimum należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;

- do minimum należy ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

- w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja.

Zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną.

Jak można wzbogacić jadłospis w białko?

Należy zwiększyć ilość (porcję i/lub częstotliwość) spożywanych produktów białkowych;

- Do zabielenia zup, sosów należy używać: mleka, serka homogenizowanego, jogurtu naturalnego, i mleka w proszku;
- Do zagęszczania zup można dodawać żółtko jaj;
- Do deserów i koktajli należy dodawać przetwory mleczne (np. kefir, maślanekę, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku, skyr naturalny);
- Dodatkowo dietę można wzbogacić w wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty odżywcze dostępne w płynnej postaci lub w formie proszku (można je dodawać do potraw i napojów). Preparaty te dostępne są w aptekach.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanek, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle mleczno-owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste,	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
Pieczycwo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	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, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, całe jaja gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet drobiowy – chudy robiony w domu	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione, ser pleśniowy, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem.

	białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne.		
Zupy i sosy	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z maki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną.	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem. Sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach : mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych. Sos grzybowy, cebulowy, zasmażane.
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych.
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, fladra, sandacz, mintaj, morszczuk. Potrawy gotowane : pulpety , budynie, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie : makrela, śledzie, karmazyn, sardynka. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w folii lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga. Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana, (18 %), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.	Masło roślinne, margaryny miękkie.	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde.

Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu.	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki np. : z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w postaci grubo startych , warzywa zasmażane, marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki .
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zapańc namoczone śliwki suszone)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	Ciasta deserowe, lody.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylika, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.