

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Zastosowanie

Dla osób:

- z niewydolnością nerek,
- z niewydolnością wątroby,
- w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

Zalecenia dietetyczne

- dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej,
- 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),
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek,
- białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia,
- u pacjentów z niewydolnością wątroby wskazane jest zwiększenie ilości aminokwasów rozgałęzionych (BCAA) i zmniejszenie aminokwasów aromatycznych (AAA) oraz metioniny,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ewentualnie: 25-35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny,
- u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów,
- należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody,
- w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,

- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

W przypadku wskazań lekarza, możliwe korzystanie z produktów niskobiałkowych przy komponowaniu diety.

Wartość energetyczna	Energia (En)	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: • leczenie zachowawcze 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD2, stadium 3-5 u osób metabolicznych stabilnie: 0,55-0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę lub 0,28-0,43 g białka/kg należnej masy ciała/dobę z dodatkiem analogów ketokwasów/aminokwasów w celu zaspokojenia zapotrzebowania na białko (0,55-0,60 g/kg należnej masy ciała/dobę) • gdy CKD, stadium 3-5 i cukrzyca: 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD 5 i dializa lub hemodializa u osób, które są stabilne metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę

Wartość odżywcza	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-60% En 125 -150 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	2000- 2300 mg/dobę

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłowy , • kasze średnio i drobnziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne z mąki nisko- bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasu (w ograniczonych ilościach), • 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, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne z tradycyjnych mąk • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry.	• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.	• owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych		• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemę lniane, dynia (w ograniczonych ilościach).	- całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, - pestki słonecznika, „masło orzechowe”, - wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	- z małą zawartością 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).	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	- ryby surowe, - ryby smażone, - ryby wędzone, - konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane na miękko, - jaja sadzone i jajecznica na parze. - jaja sadzone na parze, - jako dodatek do potraw.	- gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe, - niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	- mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - tłuste sery, - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękką margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, - twarde margaryny, - masło klarowane, - majonez, - tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - miód, - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), - ciastka ze skrobi.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, - ciasto francuskie, - czekolada i wyroby czekoladopodobne.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Napoje	- woda niegazowana, - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, - napary owocowe, - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), - bawarka, - soki warzywne (w ograniczonych ilościach), - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - mocne napary kawy i herbaty, - kakao, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), - sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, - kostki rosołowe 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.