

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta bogatobiałkowa stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, która polega na zwiększeniu ilości białka (najczęściej 1.5-2.0g białka/kg m.c. Celem diety jest dostarczenie do organizmu potrzebnej ilości białka, energii pozabiałkowej oraz pozostałych makro i mikroskładników diety. Dieta zakłada również ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Z diety wyklucza się produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione. Błonnik pokarmowy, zwłaszcza jego frakcja nierozpuszczalna ulega ograniczeniu, ale minimalna podaż włókna pokarmowego, to minimum 25g/dobę.

Dieta stosuje się najczęściej w przypadkach stwierdzonego niedoboru białka, w przebiegu procesów chorobowych powiązanych z jego utratą, w chorobach nowotworowych, wyniszczeniu, kacheksji, sarkopenii, przed i po zabiegach chirurgicznych (również połączonych z resekcją narządów), w rozległych oparzeniach i ranach wymagających odbudowy uszkodzonych tkanek, w niektórych schorzeniach przewodu pokarmowego, w chorobach przebiegających z gorączką, stanem zapalnym, w terapii nerkozastępczej, w rekonwalescencji, po przebytych udarze oraz wielu innych stanach chorobowych. Warto podkreślić, że zapotrzebowanie na białko zwiększa się również w fizjologicznych stanach, takich jak: okres wzrostu (dzieci, młodzież), okres ciąży i laktacji, podczas wykonywania intensywnej pracy fizycznej, w sporcie.

Najważniejsze funkcje białka w organizmie, to:

- wzrost i odbudowa,
- regulacja procesów życiowych,
- utrzymanie równowagi organizmu.

Aby białko mogło spełnić swoje zadanie, dieta musi mieć również należną wartość energetyczną. W innym razie, białko nie będzie w pełni wykorzystane do swych funkcji, a zostanie wykorzystane do celów energetycznych. Odpowiednia podaż energii może też zmniejszyć ryzyko wystąpienia niedoborów innych niezbędnych składników odżywczych. Najlepiej, aby Twoje zapotrzebowanie energetyczne wyliczył dietetyk. Jeśli jednak jest to niemożliwe, warto skorzystać z dostępnych online kalkulatorów (patrz przypis nr 1), gdzie możesz w łatwy sposób wyliczyć swoje Całkowite Zapotrzebowanie Energetyczne (CPM) czyli ustalić ile kalorii potrzebuje Twój organizm z uwzględnieniem również Twojego współczynnika aktywności (PAL).

Zasadniczo, większą zawartością białka charakteryzują się produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak: mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty, kefiry, maślanki, sery podpuszczkowe, mleko. Spośród produktów roślinnych najwięcej białka znajduje się w roślinach strączkowych (soja, fasola, groch, soczewica, ciecierzycy, bób) oraz w orzechach. W mniejszej ilości białko znajdziemy również w produktach zbożowych (kasze, pieczywo, ryż, płatki zbożowe, mąki różnego rodzaju). W diecie bogatobiałkowej zaleca się, aby 2/3 ogólnej puli spożytych białek pochodziło z produktów odzwierzęcych.

W przypadku, gdy dostarczenie odpowiedniej ilości białka w diecie z różnych względów jest trudne, należy – po konsultacji z lekarzem/dietetykiem – włączyć żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (szeroko rozumiane „Nutridrinki”, „odżywki” w proszku). W celu odpowiedniego doboru preparatu pod Twoje potrzeby niezbędna jest konsultacja z lekarzem lub dietetykiem. Lepiej nie wybierać żywności specjalnego przeznaczenia medycznego na własną rękę, gdyż każdy jej rodzaj jest dedykowany dla określonej grupy pacjentów.

## ZALECENIA PODSTAWOWE W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ

- Posiłki najlepiej spożywać regularnie, w odstępach co 2-3,5 godziny.
- Pierwszy posiłek najlepiej spożyć do godziny od momentu przebudzenia. Ostatni na 2-3 godziny przed snem.
- Potrawy przyrządzać w taki sposób, aby nie obciążać przewodu pokarmowego oraz ułatwić organizmowi przyswajanie składników odżywczych. Zalecane metody obróbki kulinarnej, to: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie (bez uprzedniego obsmażania), pieczenie bez dodatku tłuszczu, beztłuszczowe grillowanie – na patelni do grillowania (posiada specjalne rowki) lub na grillu elektrycznym.
- Korzystnie jest, aby posiłki miały umiarkowaną temperaturę (ani zbyt gorące, ani bardzo wychłodzone).
- Białko powinno znaleźć się w każdym posiłku, a 2/3 najlepiej, aby stanowiły produkty pochodzenia zwierzęcego.
- Warto ograniczyć te produkty, które wraz z białkiem dostarczać mogą zbyt wiele soli. Są to przede wszystkim produkty przetworzone (np. konserwy mięsne, rybne, mięsa peklowane). Dzielne spożycie soli wg zaleceń, to 1 płaska łyżeczka/dzień; w niektórych stanach chorobowych zaleca się obniżenie spożycia soli do 0,5 łyżeczki).
- Surowe warzywa i owoce oraz produkty pełnoziarniste spożywać zgodnie z indywidualną tolerancją. Jeśli po ich spożyciu odczuwane są dolegliwości lub występuje odczucie sytości, które utrudnia lub uniemożliwia spożycie odpowiedniej ilości energii należy je ograniczyć i zastąpić produktami o większej strawności (np. pieczywem pszennym, owocami i warzywami gotowanymi, bez skórek, pestek, przecieranymi, rozdrabnianymi).
- Należy pamiętać o prawidłowym nawadnianiu się. Zalecane spożycie płynów, to 30-35ml/kg m.c. Warto wybierać wodę, herbatki owocowe, ziołowe (jeśli nie występuje alergia).
- Komponując posiłek warto wzorować się na modelowym talerzu zdrowego żywienia.



źródło grafiki: <https://dietetycy.org.pl>

Aby łatwiej było bilansować białko w diecie, warto przyjrzeć się jego zawartości w poszczególnych produktach. W poniższych tabelach znajdują się informacje dotyczące zawartości białka w popularnych produktach spożywczych (na podstawie danych z programu komputerowego do układania jadłospisów „Kalkulator dietetyczny” ALIANT, wykorzystano informacje z bazy produktów Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie):

### Mięso i produkty mięsne

Produkt/porcja	Zawartość białka (g)
100g surowej piersi kurczaka	22
100g polędwiczki wieprzowej	21
100g mięsa z królika	21
100g szynki wołowej gotowanej	21
100g polędwicy wołowej	20
100g wątróbki wołowej	20
100g cielęciny (udziec/łopatka)	20
100g mięsa z udźca indyka	19.4
100g mięsa z piersi indyka	19.2
100g wątróbki z kurczaka	19.1
100g surowych żołądków z kurczaka	18.2
100g udka z kurczaka	16.8
100g flaczków	16.0
30g (2 plasterki) wędliny z piersi kurczaka lub indyka	6

### Ryby, produkty rybne i owoce morza

Produkt/porcja	Zawartość białka (g)
100g tuńczyka w oleju	27.1
100g sardynek w oleju	24.1
100g świeżego tuńczyka	23.7
100g pstrąga wędzonego z pieprzem (Biedronka/Marinero)	22.5
100g dorsza wędzonego	22.1
100g sardynek w sosie własnym	21.5
100g makreli wędzonej	20.7
100g fileta z łososia	20
100g śledzia solonego	19.8
100g karpia świeżego	18.0
100g dorsza świeżego	16.5
100g Paprykarzu Szczecińskiego	9.9

### Jaja kurze

Produkt/porcja	Zawartość białka (g)
100g żółtka jaja kurzego	15.5
100g jaja kurze całe	12.5
100g białka jaja kurzego	10.9

## Mleko i produkty mleczne

Produkt/porcja	Zawartość białka (g)
100g sera Parmezan	41.5
100g sera Gouda tłustego	27.9
100g sera twarogowego chudego	19.8
100g sera twarogowego półtłustego	18.7
100g sera twarogowego	17.7
100g serka twarogowego ziarnistego	12.3
100g jogurtu naturalnego typu Skyr	12.0
Piątnica	
100g serka typu „Fromage” naturalnego	10.2
100g jogurtu waniliowego typu Skyr Pilos	8.8
100g serka homogenizowanego	7.6
100g serka naturalnego Figura 5%	7.3
tłuszczu Turek	
100g mleka owczego	6.0
100g jogurtu naturalnego 1% tłuszczu	5.3
Pilos	
100g mleka krowiego 0,5%	3.5
100g mleka krowiego 1,5%	3.4
100g mleka krowiego 2,0%	3.4
100g mleka krowiego 3,2%	3.3

## Nasiona roślin strączkowych i warzywa

Produkt/porcja	Zawartość białka (g)
100g soja, nasiona suche*	34.3
100g soczewica czerwona, nasiona suche	25.4
100g soczewica zielona, nasiona suche	24.2
100g groch, nasiona suche	23.8
100g fasola biała, nasiona suche	21.4
100g fasola czerwona, konserwowa	7.6
Bonduelle	
100g ciecierzycy konserwowa	7.5
100g bób świeży	7.1
100g groszek zielony świeży	6.7
100g groszek zielony, konserwowy, bez	4.9
zalewy	
100g brukselka	4.7

\* Soja zawiera białko pełnowartościowe, podobnie jak produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego.

## PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Mąki: ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; pieczywo typu graham – zależnie od tolerancji, pieczywo białe pszenne/żytnie/mieszane; kasze mała- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; płatki błyskawiczne (owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie); makarony drobne; ryż biały; naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (ograniczone ilości).	Pieczywo razowe, pieczywo z cukrem, słodem, syropami, miodem; rogaliki francuskie; produkty smażone (pączki, faworki, racuchy); słodzone płatki śniadaniowe; kasze gruboziarniste; makarony gruboziarniste.
<b>WARZYWA I ICH PRZETWORY</b>	Gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek (puree/zupa), różyczki kalafiora, różyczki brokuła; Surowe: sałata, cykoria, pomidor najlepiej bez skóry, starta marchewka i pietruszka; surówki z kapusty włoskiej/pekińskiej (ograniczone ilości, zależnie od tolerancji).	Kapusta biała, czerwona, kiszona, brukselka; cebula, czosnek, por, szczypior; suche nasiona roślin strączkowych; ogórek, papryka, rzodkiewki; warzywa przygotowywane z dużą ilością tłuszczu, marynowane; grubo starte; warzywa stare, przejrzale.
<b>ZIEMNIAKI I BATATY</b>	Gotowane, pieczone	Smażone (frytki, talarki)
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	Owoce dojrzałe: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, cytrusy, dojrzałe banany, owoce jagodowe ( truskawki, maliny, jeżyny, borówki, jagody - mogą być w postaci musów, przecierów; przy dobrej tolerancji również w naturalnej ich formie, razem z drobnymi pesteczkami, owocowe dżemy niskosłodzone.	Wszystkie owoce niedojrzałe, tym śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; owoce w syropach; kandyzowane; wysokosłodzone przetwory; suszone.

<b>NASIONA STRĄCZKOWE</b>	Spożycie zależne od tolerancji; najlepiej w formie past/zblendowane.	Produkty z nasion roślin strączkowych z wysoką zawartością soli.
<b>NASIONA, ORZECHY</b>	Zmielone pestki sezamu, dyni, słonecznika, mielone siemię lniane, orzechy – zależnie od tolerancji.	Orzechy – jeśli nie są tolerowane, masło orzechowe solone.
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	Chude ryby morskie/słodkowodne; tłuste ryby 2-3 x w tygodniu jeśli są dobrze tolerowane. Pasty rybne bez cebuli, czosnku, ostrych przypraw.	Ryby surowe, w occie, smażone, wędzone.
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	Chudy drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude części wieprzowiny (połędwica, schab, szynka); chude wędliny; pasztety z chudego mięsa; galaretki drobiowe.	Mięsa i wyroby mięsne tłuste. Tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina/wieprzowina, baranina; mięsa peklowane/solone; smażone, tłuste wędliny (boczek, kiełbasy, parówki, mortadele, salceson, mielonki); pasztety; wędliny podrobowe; mięsa surowe (tatar); konserwy mięsne.
<b>MLEKO I NABIAŁ</b>	Mleko i twarogi chude/półtłuste; serek naturalny homogenizowany; napoje fermentowane naturalne (kefir, jogurt, maślanka), najlepiej bez cukru.	Mleko/twarogi tłuste; mleko skondensowane; jogurty/desery mleczne z cukrem; tłuste sery dojrzewające; feta; „fromage”; śmietana.
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna roślinna dobrej jakości; oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany – do stosowania na surowo, np. do sałatek, surówek, gotowych dań, zupy);	Tłuszcze zwierzęce (smalec, łój, słonina); twarde margaryny; olej kokosowy/palmowy; frytura do smażenia.
<b>DESERY</b>	Kisiele, galaretki, kompoty, musy, kremy, budynie – z mleka i owoców zalecanych; biszkopty; ciasto drożdżowe; sałatki owocowe (bez cukru).	Słodycze bogate w cukier/tłuszcz; torty, ciasta kremowe, z bitą śmietaną; tłuste ciasta kruche, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne.

<b>NAPOJE</b>	Woda niegazowana; słabe herbaty; napary ziołowe; kawa zbożowa, soki warzywne; soki owocowe (w ograniczeniu); kompoty bez cukru lub z małą ilością cukru; słaba kawa naturalna.	Napoje wysokosłodzone; nektary; smakowe wody z cukrem; napoje energetyzujące; alkohol; mocna kawa.
<b>PRZYPRAWY</b>	Naturalne łagodne przyprawy: cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka; sok z cytryny, sól (do 5g/dobę);	Kostki rosółowe, esencje, sosy gotowe, dressingi, musztarda, ketchup ostry, ocet; chrzan/ćwikła w occie; przyprawy wzmacniające smak na bazie glutaminianu sodu; ostre przyprawy.
<b>BŁONNIK</b>	Rozpuszczalny: miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane.	Nierozpuszczalny – wg tolerancji (chleb razowy, grube kasze, strączki, surowe warzywa i owoce poza zalecanymi).

Opracowanie:

Magdalena Howzan – Ptaszkowska, dietetyk kliniczny  
na podstawie:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnienie człowieka, Tom1, J. Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022r.
2. Współczesna dietoterapia, red. D. Włodarek, E. Lange, PZWL, 2023.
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. E. Rychlik, K. Stoś, A. Woźniak, H. Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024.
4. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2015.
5. Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane dnia 14.09.2023r w ramach programu pilotażowego „Dobry Posiłek w Szpitalu”: Dobry Posiłek w Szpitalu – Ministerstwo Zdrowia – Portal Gov.pl ([www.gov.pl](http://www.gov.pl)).
6. [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura\\_bialko.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura_bialko.pdf)