	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 10 do OD/1.1-1/2024	
	FD-10 Dieta niskobiałkowa	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, 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,
- 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 2 razy w tygodniu,
- 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.


	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 10 do OD/1.1-1/2024	
	FD-10 Dieta niskobiałkowa	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

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 zabelanie 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.

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	
<ul style="list-style-type: none"> • 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, 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 okras (w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe 	<ul style="list-style-type: none"> • tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, 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.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne z tradycyjnych mąk • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	
<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez todygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, 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	
<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 10 do OD/1.1-1/2024	
	FD-10 Dieta niskobiałkowa	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Owoce i przetwory owocowe	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysoko słodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane
Nasiona roślin strączkowych	
	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	
<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	
<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	
<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania) 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone, • ryby wędzone, • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	
<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • jaja sadzone na parze, • jako dodatek do potraw 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	
<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery, • śmietana

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 10 do OD/1.1-1/2024	
	FD-10 Dieta niskobiałkowa	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Tłuszcze	
<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnica
Desery (w ograniczonych ilościach)	
<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Napoje	
<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysoko słodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • kakao, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe
Przyprawy	
<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny 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

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny