

Nazwa diety	Dieta niskobiałkowa z ograniczeniem fosforu i potasu (D08A)
Zastosowanie	Dieta powinna być stosowana przez pacjentów cierpiących na: niewydolność wątroby; marskość wątroby; przewlekłą niewydolność nerek w fazie niewyrównanej oraz mocznicę; ostrą niewydolność nerek w okresie skąpomoczu lub bezmoczu. Celem diety jest obniżenie poziomu toksycznych produktów katabolizmu białka, oszczędzanie narządów odpowiedzialnych za ich wydalanie oraz niedopuszczenie do ujemnego bilansu azotu w żadnej z faz chorobowych z ograniczeniem fosforu do 1000 mg na dobę oraz potasu do 2000 mg/dobę
Zalecenia dietetyczne	➤ 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); ➤ 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 Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, 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 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 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 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). ➤ dieta ubogo fosforanowa powinna zawierać 800-1000 mg/ dobę. ➤ dieta ubogo fosforanowa powinna być jak najbardziej naturalna o niskim stopniu przetworzenia. Należy unikać kupowania produktów z długim składem, z długą datą przydatności do spożycia oraz produktów gotowych. ➤ dieta ubogo potasowa powinna dostarczać ok. 1500–2000 mg potasu na dobę (w zależności od zaleceń lekarza i wyników badań). ➤ dieta ubogo potasowa powinna opierać się na produktach naturalnych o niskiej zawartości potasu, odpowiednio przygotowanych (np. przez gotowanie w dużej ilości wody i jej wylewanie).		
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, ➤ kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, ryż, delikatne makarony, ➤ pieczywo niskobiałkowe,	➤ wszystkie mąki pełnoziarniste; ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; ➤ pieczywo pełnoziarniste; ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; ➤ makarony grube i pełnoziarniste; ➤ ryż brązowy, ryż czerwony; ➤ dania mączne; ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek, dynia,	➤ Wszystkie odmiany kapusty ➤ Ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone,

	➤ na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki	grzyby, fasolka szparagowa, groszek zielony jako dodatek do zup (najlepiej przecierane)
Ziemniaki, bataty	➤ gotowane, w postaci puree	➤ frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy.
Owoce i przetwory owocowe	➤ dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcięzione gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany,	➤ wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest,
Nasiona roślin strączkowych	-	➤ wszystkie są nie wskazane
Orzechy, nasiona, pestki	➤ kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych warzywnych wywarach, zupy ziemniaczane, jarzynowe, grysikowe.	➤ rosoly, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną,
Mięso i przetwory mięsne	➤ w ograniczonych ilościach chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	➤ tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie, mięsa wędzone i peklowane konserwy, Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Ryby i przetwory rybne	➤ w ograniczonej ilości: chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica,	➤ tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut,
Jaja i potrawy z jaj	➤ w ograniczonej ilości gotowane na twardo lub na miękko	➤ sadzone, jajecznica
Mleko i produkty mleczne	➤ w ograniczonej ilości! ➤ mleko słodkie 1,5%, ser biały chudy świeży, kefir, jogurt naturalny maślanka, serwatka	➤ sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe
Tłuszcze	➤ świeże masło, ➤ oliwa z oliwek	➤ śmietana kwaśna, ➤ smalec, ➤ słonina, ➤ boczek, ➤ łój barani i wołowy, ➤ podgarle, skóry z drobiu ➤ margaryny twarde,
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ kompoty z dozwolonych owoców, ➤ galaretki, ➤ kisiele, ➤ budynie, ➤ musy, ➤ ciasta czerstwe, ➤ drożdżowe, ➤ biszkopty.	➤ desery z orzechami, czekoladą, alkoholem, ➤ wszystkie ciasta kruche, ➤ keksy, ➤ pączki, ➤ faworki, ➤ ciastka z kremem.
Napoje	➤ słaba herbata,	➤ mocna herbata,

ul. Macieja Jakubowskiego 2, 01-400 Kraków tel. 12 400 12 29	➤ bawarka, ➤ kawa zbożowa z mlekiem, ➤ mleko, ➤ soki, ➤ woda mineralna niegazowana	➤ kawa naturalna, ➤ napoje alkoholowe, ➤ napoje gazowane, ➤ czekolada
Przyprawy	➤ łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, kurkuma,	➤ ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan,