

Nazwa diety	Dieta niskobiałkowa z ograniczeniem potasu (D08C)			
Zastosowanie	Dieta stosowana w przewlekłej chorobie nerek			
Zalecenia dietetyczne	1) Nie przekraczaj 0,6 – 0,8 g białka / kg m.c. = 57-60 g dziennie Wybieraj produkty zawierające białko pełnowartościowe 2) Staraj się produkty białkowe rozłożyć równomiernie na wszystkie posiłki 3) Wyłącz z diety produkty przetworzone 4) Zachowaj odpowiednią ilość kalorii w diecie 5) Ogranicz spożycie soli kuchennej 6) Ogranicz tłuszcze zwierzęce, zamieniając je na tłuszcze pochodzenia roślinnego w postaci surowej 7) Zadbaj o odpowiednie nawodnienie			
Wartość energetyczna	Odpowiednia dla pacjenta z założeniem utrzymania prawidłowej masy ciała			
	Całkowita zawartość kaloryczna diety: 2200 kcal	Kcal	Gramów	Udział kaloryczny
	Białko	220 kcal	55 g	10 %
	Węglowodany	1210 kcal	303 g	55 %
	Tłuszcz	770 kcal	86 g	35 %
	Potas		<2,0 – 2,5 g/d	
Wartość odżywcza	Sód		< 2-2,5 g/ d	
	Ograniczenie białka do 0,8 g białka/kg masy ciała, zwiększenie podaży węglowodanów.			
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane		Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	chleb pszenny, chleb pszenno- żytni, chleb graham bez nasion, kasza manna, kasza krakowska, ryż biały, makaron pszenny, kasza jęczmienna, kasza kuskus		chleb żytni, chleb razowy, chleb z nasionami i pestkami, chleb na zakwasie, pumpernikiel, kasza gryczana, kasza jęczmienna, płatki owsiane	
Warzywa i przetwory warzywne	ziemniaki, marchew i bataty z zastosowaniem techniki podwójnego gotowania, sałata lodowa, sałata masłowa, świeży ogórek, cebula,		ziemniaki, bakłażan, brokuł, pomidor, brukselka, burak, cukinia, dynia, kalarepa, rukola, szpinak,	
Ziemniaki, bataty	z zastosowaniem techniki podwójnego gotowania : ziemniaki, bataty			
Owoce i przetwory owocowe	w formie musu/ kisielu, mrożone, surowe jabłka, maliny, truskawki, borówki, gruszka,		świeże owoce, agrest, banany, brzoskwinie, winogrona, porzeczki, ananas, kiwi, rabarbar, owoce cytrusowe, soki i koncentraty owocowe , owoce suszone, owoce kandyzowane, owoce w syropach/ zalewach,	
Nasiona roślin strączkowych	z zastosowaniem techniki podwójnego gotowania: soczewica, groch łuskany, ciecierzycy, fasola,			
Zupy	zupy powinny być przygotowywane na bazie warzyw ubogopotasowych lub po wcześniejszym zastosowaniu techniki podwójnego gotowania		rosół, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa,	

	warzyw w celu zmniejszeniu zawartości potasu,	
Mięso i przetwory mięsne	w ograniczonych ilościach: chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak,	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 ograniczonych ilościach: chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica, łosoś,	
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, napoje roślinne: owsiane, kokosowe, migdałowe,	sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe,
Tłuszcze	podawane na surowo (szczególnie do warzyw), masło, oliwa, olej lniany, olej rzepakowy,	śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde, awokado, orzechy i nasiona,
Desery (w ograniczonych ilościach)	kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, musy, dżemy, miód, cukier (w ograniczonych ilościach), budynie na bazie napoi roślinnych, galaretki,	desery z orzechami, czekolada, alkoholem, wszystkie ciasta kruche, keksy, pączki, faworki, czekolada ciemna, kakao, chałwa, ciasta z masami, marcepan, toffi, kokos, drożdżówki,
Napoje	herbata, kawa zbożowa z mlekiem bądź napojem roślinnym, kawa naturalna, woda mineralna niegazowana,	mocna herbata i kawa, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada,
Przyprawy	świeże i suszone zioła,	gotowe mieszanki przypraw,

ZALACENIA DOTYCZĄCE DIETY UBOGOPOTASOWEJ;

Każdy produkt pochodzenia roślinnego zawiera pewne ilości potasu, dlatego całkowita eliminacja nie jest ani możliwa, ani potrzebna. Jeśli jednak chcemy ograniczyć go z diety warto zastosować technikę podwójnego gotowania.

1. **pokrój warzywa** – umyj i pokrój warzywa na małe kawałki – im mniejsze, tym więcej potasu się pozbędziemy
2. **moczenie (opcjonalnie)** – namocz warzywa min. 2 godziny w dużej ilości wody
3. **gotowanie 1** – ugotuj warzywa w dużej ilości wody przez 10 minut
4. **odlej wodę** – w ten sposób pozbędziemy się części potasu
5. **gotowanie 2** – zalej warzywa świeżą wodą i gotuj do miękkości

JAK ZMNIEJSZYĆ ILOŚĆ POTASU W POMIDORACH:

1. **pokrój pomidor** – świeże pomidory najlepiej pokroić w cienkie plasterki bądź pomidory z puszek w kostkę
2. **zalej ciepłą wodą (ok.38°C)** – nalej wody tak aby zakryły pokrojone pomidory
3. **mieszaj delikatnie** – przez 15-20 sekund
4. **odstaw na godzinę** – Pozostaw na około 1 godzinę
5. **odcedź wodę** – razem z nią pozbywasz się potasu