



DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa ma zastosowanie w chorobach nerek przebiegających z niewydolnością narządu.

Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej.

Składniki pokarmowe należy dobierać tak, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych. Jest to dieta typowo węglowodanowa dlatego, że nimi zastępujemy białko.

Charakterystyczne dla tej diety jest ograniczenie BIAŁKA do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Ilość podawanego białka zmienia się w czasie trwania choroby. Należy je dobierać tak, aby nie uszkadzało nerek oraz nie dopuszczało do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzało do wyniszczenia organizmu. Zaleca się około 40-50g białka na dobę czyli 0,6-0,7g/kg n.mc. Gdy niewydolność jest bardzo zaawansowana ograniczenie to wynosi poniżej 0,5 g/kg n.mc – ok.20-30g/dobę. Ważne jest, aby dostarczane białko było pełnowartościowe, czyli pochodzenia zwierzęcego(mięso, mleko, sery, wędliny).

Ograniczenie białka w przypadku pacjentów z niewydolnością nerek (przewlekłą) oddala leczenie dializacyjne. U nich niewydolne nerki tracą zdolność wydalania mocznika i kreatyniny. O ilości podanego białka decyduje lekarz.

Przy sporządzaniu jadłospisu w diecie niskobiałkowej należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, czyli: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje 		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
Pieczywo 	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone





DIETA NISKOBIAŁKOWA

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Dodatki do pieczywa 	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
Zupy i sosy gorące 	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup 	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby 		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne 	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
Warzywa 		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor, cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; Gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brokiew, rzepa, kalarepa; Zasmażane, surowe
Ziemniaki 	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane



DIETA NISKOBIĄŁKOWA

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Owoce 		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery 	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy 	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, jarzynka, vegeta	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej / wg Ciborowska H., Rudnicka A. : Dietetyka. Wyd. PZWL, Warszawa 2000