

DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób:

- Wyniszczonych,
- W chorobach nowotworowych
- W rozległych oparzeniach
- Zranieniach
- W chorobach przebiegających z gorączką
- Dla rekonwalescentów po przebytych chorobach

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

Charakterystyka diety

Omawiana dieta jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2,0g/ kg mc., to jest 100 – 120g/ dobę, w skrajnych przypadkach, np. w rozległych oparzeniach do 3,0g/ kg mc., i więcej, tj. do 150g/ dobę. Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15 – 20 %. Aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tzn. białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych.

Aby białko mogło być wykorzystane przez organizm do celów budulcowych i regeneracyjnych a nie energetycznych, w diecie tej zwiększono podaż energii w porównaniu z dietą łatwo strawną.

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa zawiera 2200 – 2300kcal i 110 g białka. Taką ilość białka otrzymamy z produktów: 600 ml mleka, 100 g sera twarogowego, 160 g mięsa, ryb, drobiu bez kości, 50 g chudej wędliny, 25 g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280 - 310 g. Biorąc pod uwagę masę ciała pacjenta, aktywność fizyczną i zastosowanie, wariant podstawowy diety może ulec modyfikacji pod względem zawartości białka i energii. Chorzy gorączkujący, z rozległymi oparzeniami, bardzo wyniszczeni, wymagają diet wyżej energetycznych 2400 – 4000kcal, zawierających 120 – 150 g białka/ dobę.

Dla pacjentów leżących, bez gorączki, wartość energetyczną diety określa się na poziomie 2000 – 2400kcal i 100 – 120 g białka/ dobę.

Tłuszcze pokrywają 25 – 30 % energii. Znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych. Ilość dodawanego tłuszczu w postaci produktów tłuszczowych waha się w granicach 30 – 40 g.

Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50 – 55 %.

Przy dostatecznej ilości energii z reguły pokryte jest zapotrzebowanie na witaminy i sole mineralne. Jeżeli zachodzi potrzeba zwiększenia niektórych składników odżywczych, np. żelaza, potasu wskazana jest suplementacja w postaci preparatów farmakologicznych.

W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych, zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb), zwiększa się ilość sodu do ponad 2 g. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem NaCl (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego).

Uwagi technologiczne

Sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwo strawnej. Aby zwiększyć ilość białka

w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do różnych ciast, napojów).

Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy, takie jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacać w białko z serka homogenizowanego.

Założenie diety łatwo strawnej bogatobiałkowej:

Energia	kcal	2200
	KJ	9205
Białko ogółem	g	100-120
Tłuszcz	g	75
Węglowodany przyswajalne	g	265- 280
Błonnik pokarmowy	g	<30
Wapń	mg	950
Żelazo	mg	13
Witamina A (ekw. retinolu)	µg	750
Witamina B1	mg	1,7
Witamina B2	mg	2
Witamina C	mg	70

Białko ogółem – 20 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 50 % sumy domowego zapotrzebowania energetycznego.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2200 kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	ilość produktu
1	Produkty zbożowe:		
	Pieczywo pszenne i żytnie	g	200
	Mąka, makarony	g	30
	Kasze, ryż, płatki śniadaniowe	g	40
2.	Ziemniaki	g	275
	Warzywa i owoce: w tym		
	Warzywa	g	400
	Owoce	g	300
3.	Mleko i produkty mleczne:	g	1250
	Mleko i mleczne napoje fermentowane 2% tłuszczu	g	600
	Ser twarogowy półtłusty	g	100
	Sery podpuszczkowe	g	-

4	Mięso, wędliny, ryby oraz jaja:	g	235
	Mięso, drób (bez kości)	g	120
	Wędliny chude	g	40
	Ryby	g	45
	Jaja	szt.	½
5.	Tłuszcze:		
	Zwierzęce	g	20
	Roślinne	g	20
6.	Cukier i słodczyce	g	50

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, napoje owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne	mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada
Pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem

Zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną	rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką, i śmietaną, zaciągane żółtkiem chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, płuca, serca, kura, ryby morskie: makreła, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidor bez skórki, skorzoner, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem,

			frytki
Owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparć namoczone, suszone śliwki)	wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylika, kminek	ocet winny, sól pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca