

DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIĄŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest:

- Zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- Ochrona zmienionych chorobowo narządów – wątroby, nerek,
- Utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety

Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych chorego i nie dopuszczać do ich niedoborów. W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne – węglowodanowe i tłuszczowe, natomiast w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, ponieważ tłuszcze obciążają chorą wątrobę – w ostrych stanach produkty tłuszczowe należy z diety całkowicie wykluczyć.

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby. Należy dobierać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek lub wątroby, a z drugiej strony nie powinno się dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.

Dieta niskobiałkowa dostarcza 40 – 50g/ dobę białka, czyli 0,6 – 0,7g/ kg nmc. W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się go poniżej 0,6 g/ kg nmc., to jest poniżej 40g/ dobę. Białko zawarte w diecie na 2000 kcal w ilości 40 – 50g/ dobę pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne w 8–10 %, a białko w ilości 30g dostarcza 6 % energii dobowego zapotrzebowania. ³/₄ ogólnej ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. Konieczne jest natomiast ograniczenie białka roślinnego (niepełnowartościowego) przez wprowadzenie pieczywa niskobiałkowego. W ten sposób zmniejsza się ilość białka w diecie, co najmniej o 15g.

Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, jednak z uwagi na zwiększenie stężenia lipidów powinno się uwzględnić tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.

Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie, mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a pieczywo zwykłe pieczywem niskobiałkowym. Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ponad 60 %.

Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu, i w nietolerancji tłuszczu. W tym przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka, lecz i tłuszcze, dieta jest więc typowo węglowodanowa.

W wymienionych chorobach wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza. Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Na ogół płyny się ogranicza. W przypadku zmniejszonej diurezy dochodzi do zatrzymania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, oraz produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych (bez dodatku soli) zawiera 1,5 - 2g sodu, jest to ilość, która zapewnia realizację potrzeb organizmu.

W niektórych przypadkach, np. w wielomoczach, może nastąpić utrata sodu wraz z moczem, wówczas zachodzi potrzeba wzbogacenia diety w ten składnik.

Należy pamiętać, że 1 g sodu odpowiada 2,54g NaCl.

W chorobach tych często zachodzi konieczność ograniczenia potasu do połowy normy (norma 3500mg/ dzień). W dietach niskobiałkowych ilości potasu są na ogół nieduże i nie przekraczają 2000mg. W przypadku większych ograniczeń potasu ziemniaki i warzywa należy gotować w dużej ilości wody i wywary odrzucać, albo stosować tzw. podwójne gotowanie w celu wypłukania jak największej ilości tego składnika.

Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Na niedobór wapnia ma wpływ także fosfor znajdujący się w nadmiarze w surowicy krwi, który jest zatrzymywany przez niewydolne nerki. Wskazane są preparaty wapniowe i preparaty redukujące absorpcję fosforu w jelicie.

Ponieważ diety zawierają niewielkie ilości żelaza hemowego łatwiej przyswajalnego, zachodzi konieczność suplementacji tego pierwiastka.

Dieta powinna być wzbogacona w witaminy rozpuszczalne w wodzie oraz aktywną formę witaminy D₃. Zmiana pieczywa zwykłego na niskobiałkowe oraz podwójne gotowanie warzyw zubaża dietę w witaminy.

Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządzane są metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z maki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno. W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwasem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisielom owocowym. Smak potraw poprawiają też przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy – można je z diety wykluczyć. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów. Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Uwaga! W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o 150 – 200g.

Założenie diety niskobiałkowej:

Energia	kcal	2000
	KJ	8368
Białko ogółem	g	40
Tłuszcz	g	65-70
Węglowodany przyswajalne	g	310
Błonnik pokarmowy	g	25
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

Dzienna racja pokarmowa zawiera:

Fosfor	737 mg
Potas	2866 mg
Wapń	402 mg
Sód	658 mg

Białko ogółem – 8 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 62 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie niskobiałkowej

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	ilość produktu
1	Produkty zbożowe:		
	Pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe	g	250
	Mąka ziemniaczana, skrobia pszenna	g	20
	Kasze, ryż, płatki ryżowe	g	50
2.	Ziemniaki	g	300
	Warzywa i owoce: w tym		
	Warzywa	g	250
	Owoce	g	250
3.	Mleko i produkty mleczne:		
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	200
	Sery twarogowe	g	55
	Sery podpuszczkowe	g	-
4	Mięso, wędliny, ryby oraz jaja:	g	65
	Mięso, drób (bez kości)	g	35
	Wędliny	g	-
	Ryby	g	15
	Jaja	szt.	¼
5.	Tłuszcze:		
	zwierzęce	g	30
	roślinne	g	30
6.	Cukier i słodycze	g	70

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

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2 % tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna

		– warzywne, soki owocowe – warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykle pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, sery typu „fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące		krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoły, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku
	sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy		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, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płatuga, makrela, potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawy, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapiękanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano – serowe z maki niskobiałkowej	bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
Tłuszcze	masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny kwaśne, kwaśna śmietana
Warzywa		pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruska, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane w postaci puree		ziemniaki smażone, frytki, placki, pyzy, chipsy

Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
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 używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy