



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI

SP ZOZ W SANOKU

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, w której zwiększa się podaż białka w stosunku do norm żywienia dla osób zdrowych. Stosowana jest u pacjentów wyniszczonych chorobą, w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych, urazach, oparzeniach, w chorobach nowotworowych, a także w odleżynach i stanach zwiększonego katabolizmu białka.

Celem diety jest przyspieszenie regeneracji tkanek, poprawa gojenia ran, zapobieganie utracie masy mięśniowej oraz wzmocnienie odporności organizmu. Zawartość białka w diecie zwiększa się zwykle do poziomu ok. 1,2–2,0 g/kg masy ciała na dobę, w zależności od stanu klinicznego pacjenta i zaleceń lekarza lub dietetyka.

Dieta opiera się na zasadach racjonalnego żywienia zgodnych z wytycznymi żywienia dla zdrowia oraz przepisami dotyczącymi żywienia zbiorowego w podmiotach leczniczych określonych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia. Posiłki powinny być urozmaicone, o wysokiej wartości odżywczej, podawane 4–5 razy dziennie. W razie braku apetytu zaleca się zwiększenie liczby mniejszych objętościowo posiłków.

Charakterystyka diety

Dieta bogatobiałkowa polega na zwiększeniu podaży białka w codziennym żywieniu przy jednoczesnym zachowaniu odpowiedniej wartości energetycznej diety. Białko jest niezbędne do budowy i regeneracji tkanek, produkcji enzymów, hormonów oraz wspierania odporności organizmu.

Dla kogo stosowana (wskazania)

Dieta zalecana jest w szczególności:

- w stanach niedożywienia,
- w chorobach nowotworowych,
- po zabiegach operacyjnych,
- w okresie rekonwalescencji,
- w rozległych oparzeniach i urazach,
- w odleżynach,
- u osób w podeszłym wieku z niedoborem masy mięśniowej.

Cel stosowania diety

- poprawa stanu odżywienia,
- przyspieszenie gojenia ran,
- odbudowa masy mięśniowej,
- wsparcie odporności,
- zapobieganie katabolizmowi białek ustrojowych.

Główne założenia diety

- Zwiększenie podaży białka (ilość wg zaleceń).
- Wybór białka o wysokiej wartości biologicznej.
- Odpowiednia podaż energii.
- Regularne spożywanie 4–5 posiłków dziennie.
- Uzupełnienie diety w witaminy i składniki mineralne.

Uwagi praktyczne

- Do każdego posiłku dodawać produkt białkowy.
- W razie braku apetytu stosować posiłki mniejsze, ale częstsze.
- Można stosować doustne preparaty odżywcze (po zaleceniu).
- Dietę dostosować do choroby podstawowej.

Uwagi technologiczne

- Preferowane techniki: gotowanie, duszenie, pieczenie.
 - Unikać nadmiernego smażenia.
 - Mięso rozdrabniać przy trudnościach z gryzieniem.
 - Stosować pasty, koktajle, potrawy półpłynne przy braku apetytu.
 - Wzbogacać potrawy dodatkiem mleka w proszku, twarogu, jaj (jeśli dozwolone).
-
- Organizacja posiłków w szpitalu

Posiłki podawane są w 4–5 porcjach dziennie:

1. Śniadanie
2. II śniadanie
3. Obiad
4. Kolacja
5. II Kolacja

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne i mieszane, kasze, ryż, makaron, płatki owsiane	Produkty bardzo tłuste, smażone wyroby mączne
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, jogurty, kefir, twaróg, sery półtłuste, napoje mleczne wysokobiałkowe	Sery bardzo tłuste, topione w nadmiarze
Mięso i wędliny	Mięso chude i średniotłuste: drób, wołowina, cielęcina, królik; szynka, polędwica	Mięsa bardzo tłuste, boczek, słonina
Ryby	Ryby chude i tłuste: dorsz, mintaj, łosoś, makrela	Ryby smażone w głębokim tłuszczu
Jaja	Jaja gotowane, w potrawach,	Jaja smażone na dużej ilości

	omlety, jajecznica	tłuszczu
Rośliny strączkowe	Soczewica, ciecierzycy, fasola, groch – jeśli dobrze tolerowane	Strączki wzdymające przy nietolerancji
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne, oliwa – umiarkowanie	Nadmiar smalcu, słoniny
Warzywa	Wszystkie warzywa – świeże i gotowane	Warzywa ciężkostrawne przy nietolerancji
Owoce	Owoce świeże, mrożone, kompoty	Owoce bardzo tłuste w deserach (z kremami)
Produkty wysokobiałkowe specjalne	Preparaty białkowe, odżywki medyczne, fortifikacja potraw	—

Bibliografia

- 1.Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
- 2.**Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB** *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
- 3.**Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011** w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
- 4.Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.