



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI SP ZOZ W SANOKU

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa polega na ograniczeniu podaży białka w codziennym żywieniu. Stosowana jest w celu zmniejszenia obciążenia narządów odpowiedzialnych za metabolizm i wydalanie produktów przemiany białkowej, głównie nerek oraz wątroby.

Dieta zalecana jest w szczególności:

- w przewlekłej chorobie nerek,
- w niewydolności nerek,
- w niektórych chorobach wątroby,
- w encefalopatii wątrobowej,
- w zaburzeniach przemiany białkowej.

Zakres ograniczenia białka ustalany jest indywidualnie przez lekarza lub dietetyka.

Cel stosowania:

- zmniejszenie ilości produktów przemiany białkowej,
- odciążenie nerek i/lub wątroby,
- poprawa parametrów metabolicznych,
- spowolnienie progresji choroby podstawowej.

Główne założenia diety

- Ograniczenie spożycia białka (ilość wg zaleceń lekarskich).
- Wybór białka o wysokiej wartości biologicznej w kontrolowanych ilościach.
- Zwiększenie udziału węglowodanów jako źródła energii.
- Ograniczenie produktów wysokobiałkowych.
- Odpowiednia podaż energii, aby zapobiec katabolizmowi.

Uwagi praktyczne

- Posiłki spożywać regularnie 4–5 razy dziennie.
- Kontrolować ilość produktów białkowych w diecie.
- Dietę zawsze dostosować do wyników badań laboratoryjnych.
- Stosować zgodnie z zaleceniem personelu medycznego.

Uwagi technologiczne

- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii.
- Ograniczyć smażenie i pieczenie z dodatkiem tłuszczu.
- Warzywa i owoce podawać gotowane lub rozdrobnione przy gorszej tolerancji.
- Potrawy przygotowywać bez dodatku wywarów mięsnych i kostek rosołowych.

- Kontrolować dodatek mleka, jaj i serów do potraw.
- 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
Pieczywo i produkty zbożowe	pieczywo pszenne, bułki, drobne kasze, biały ryż, makarony pszenne, produkty niskobiałkowe specjalne	pieczywo razowe, pełnoziarniste, otręby, kasze gruboziarniste
Mleko i przetwory mleczne	ograniczone ilości mleka, jogurtów, twarogu (wg zaleceń)	sery żółte, sery topione, duże ilości mleka i napojów mlecznych
Mięso, ryby, jaja	niewielkie ilości chudego mięsa, ryb lub jaj – wg normy białka	duże porcje mięsa, podroby, wędliny, konserwy mięsne
Warzywa	większość warzyw: marchew, dynia, cukinia, buraki, sałata, pomidory	suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica)
Owoce	wszystkie świeże i gotowane owoce	brak szczególnych przeciwwskazań (wg tolerancji i choroby podstawowej)
Tłuszcze	oleje roślinne, oliwa, masło w umiarkowanych ilościach, margaryny miękkie	smalec, słonina, nadmiar tłuszczów zwierzęcych
Słodycze	cukier, miód, dżemy, galaretki, kisiele, wyroby niskobiałkowe	słodycze z dodatkiem orzechów, mleka w proszku, wysokobiałkowe batony
Napoje	woda, herbata, kawa zbożowa, soki owocowe	kakao, czekolada do picia, napoje wysokobiałkowe

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.