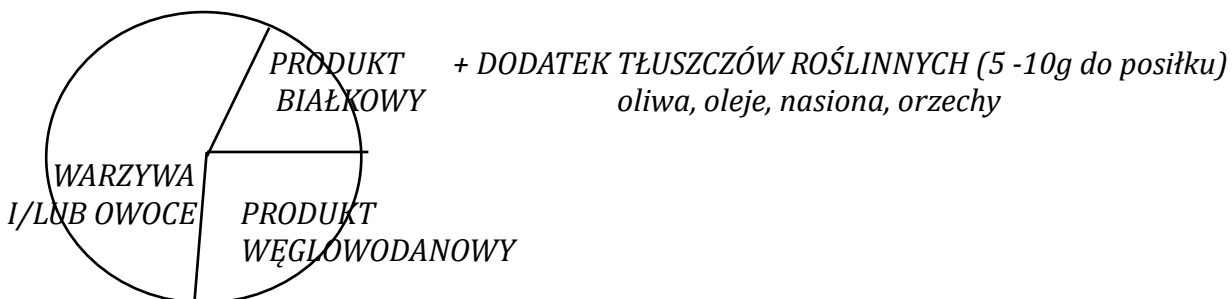


DIETA NISKOBIAŁKOWA

Celem diety jest ochrona zmienionych chorobowo narządów oraz zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej przy utrzymaniu możliwie dobrego stanu odżywienia.

- Posiłki staraj się spożywać regularnie: 4-5 posiłków dziennie.
- Potrawy przyrządzaj metodą gotowania, duszenia bez obsmażania i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Oleje, oliwę można dodawać do gotowych potraw (na zimno) w celu utrzymania jej lepszej strawności.
- Zrezygnuj z dosalania potraw na talerzu i stosowania gotowych mieszanek przypraw np. „do mięs” „do ryb” na rzecz stosowania świeżych i suszonych ziół np. natka pietruszki, koper, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, słodka papryka, cynamon, wanilia.
- Staraj się unikać produktów z dodatkiem soli oraz wybierać wody niskosodowe (do 20mg/l Na). W tym celu warto zagłębić się w lekturę etykiet produktów spożywczych, które planujesz włożyć do sklepowego koszyka.
- Między posiłkami wybieraj wodę, unikaj napojów gazowanych.
- Jeśli konieczne jest ograniczenie płynów, należy w dozwolonej ilości uwzględnić także zupy oraz soczyste warzywa i owoce.
- Unikaj produktów wysoko przetworzonych (konserwy, posiłki fast-food, potrawy w słoikach, proszku), tłustych mięs i wędlin (podroby, z widocznym tłuszczem, kiełbasy podsuszane itp.), na rzecz chudszych części wieprzowiny i wołowiny (schab, polędwica, rostbef) spożywanych kilka razy w miesiącu oraz drobiu.
- W dietach niskobiałkowych ilość potasu jest z reguły niewielka i nie przekracza 2000 mg. W przypadku konieczności większych ograniczeń warzywa i ziemniaki należy gotować w dużej ilości wody, a wywary odlewać. Warto także stosować podwójne gotowanie.
- Zapoznaj się z asortymentem żywności wzbogacanej w żelazo, wapń i witaminy (z grupy B, wit. D). Ze względu na wprowadzone ograniczenia warto rozważyć urozmaicenie diety o te produkty.
- Preparaty typu doustne suplementy pokarmowe **mogą być stosowane wyłącznie na zlecenie i pod kontrolą lekarza.**
- Proszę o zachowanie różnorodności produktów:
Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, naturalne płatki zbożowe, ziemniaki), **białkowy** (mięsa, drób, mleko i jego przetwory, jaja, ryby), **dodatek tłuszczów** (głównie roślinnych) oraz **warzywa i/lub owoce**.



3/4 ogólnej ilości białka powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego o wysokiej wartości biologicznej. Źródłem białka roślinnego są produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych.

- **Konieczne jest ściśle przestrzeganie ilości białka w diecie.** Białko zwierzęce powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.
- W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością ograniczyć należy dodatek tłuszczów oraz zwiększyć spożycie gotowanych i startych warzyw i owoców.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe, makarony z mąki niskobiałkowej, grzanki z pieczywa niskobiałkowego	kasze, ryż	zwykle pieczywo solone, pieczywo cukiernicze
MIĘSA I WĘDLINY		gotowane, duszone bez tłuszczu chude gatunki mięs: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk potrawy, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	podroby, tłuste części wieprzowe i wołowe, baranina, gęsi, kaczki, mięso z widocznym tłuszczem, podroby, konserwy, z puszek, wędzone, marynowane, smażone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE		mleko, kefir, jogurt do 2% tłuszczu, ser twarogowy, serek homogenizowany, śmietanka	sery żółte, kwaśna śmietana, mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, mleko w proszku, półtłuste i tłuste sery twarogowe, śmietana, jogurty i maślanki „o smaku owocowym”, pełnotłuste, sery topione, sery z porostem i przerostem pleśniowym (np. Brie, Camembert, Blue), serki typu "fromage", ser "feta"
JAJA		całe jaja, pasty jajeczne, jajko sadzone, jajecznica na parze, jajko na miękko	smażone z dodatkiem tłuszczu, jaja na twardo
RYBY		chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela	ryby drapieżne i tłuste (karp, węgorz, sum, łosoś, śledzie, sardynki) panierowane, smażone, wędzone, konserwy rybne
TŁUSZCZE	oleje roślinne płynne, oliwa z oliwek,	masło, margaryny miękkie	smalec, margaryny twarde
WARZYWA (świeże i mrożone)	ziemniaki gotowane, w postaci puree	<u>gotowane, rozdrobnione, w formie puree, drobno starte surówki</u> : pomidor, bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły,	nasiona roślin strączkowych, cebulowe, brukiew, rzepa, kalarepa, kiszonki, konserwowane, zasmażane, grubo starte surówki ziemniaki smażone, frytki, chipsy
OWOCE (świeże i mrożone)	dżemy, marmolady	jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, czereśnie, owoce marynowane, słodkie w zalewach, w dużych ilościach
ZUPY I SOSY (ilość według dozwolonej ilości płynów)	sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągnięte żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, gotowe, w słoikach i w proszku
PRZYPRAWY	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz ziołowy	gotowe mieszanki przypraw (vegeta, jarzynka itp.), ocet, kostki rosółowe, ostre przyprawy
DESERY	kisiel z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów), miód	tłuste kremy, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta, ciasteczka, cukierki, lody itp.
NAPOJE		lekkie napary herbaty i kawy zbożowej, soki owocowo-warzywne, owocowe, warzywne, koktajle (z dozwolonej ilości płynów)	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna, napoje gazowane, gotowe soki warzywne (duża zawartość soli)