DIETA BOGATOBIAŁKOWA
D07 -
ZALECENIA ŻYWIENIOWE

I. Cel diety:
Dieta bogatobiałkowa ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy oraz odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów i białek osocza. Do pożądanego wykorzystania białka dostarczonego z dietą, kluczowe znaczenie ma odpowiednia podaż energii. Dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej.

II. Zastosowanie:
- rekonwalescencja po zabiegach i operacjach chirurgicznych,
- stan po udarze mózgu,
- u osób z poważnymi, rozległymi oparzeniami,
- u osób z odleżynami, źle gojącymi się ranami,
- w chorobach onkologicznych,
- w wyrównanej marskości wątroby, bez cech encefalopatii,
- w przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby,
- w zespole nerczycowym,
- u osób dializowanych,
- w przewlekłej niewydolności krążenia,
- u chorych z wysoką gorączką, infekcjami,
- u chorych wyniszczonych, niedożywionych, u których zachodzą procesy kataboliczne,
- u osób w wieku podeszłym.

III. Ogólne zalecenia:

1. W diecie bogatobiałkowej zalecana podaż białka waha się od 1,5-2,0g/kgmc./dobę. Białko z produktów pochodzenia zwierzęcego powinno stanowić około 50-75% zwartości białka. Ilość białka powinna być indywidualnie dobrana przez dietetyka.
2. Zalecana ilość to 4-5 posiłków dziennie. W każdym posiłku powinno znaleźć się źródło pełnowartościowego białka. Śniadanie spożywaj do 1 godziny od wstania z łóżka. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem. Posiłki powinny być małe objętościowo, zjadanie częściej.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuwaj pokarmy.
4. Źródłami pełnowartościowego, dobrze przyswajalnego białka są między innymi chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny, mozzarella, a także tofu.
5. Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji, więcej warzyw niż owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3-4 posiłkach.
6. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Spożywaj codziennie minimum 1-2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera).
5. Dbaj o odpowiednią podaż energii, aby organizm nie wykorzystywał białka jako głównego źródła energii. Włącz zdrowe węglowodany (pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa) i tłuszcze (oleje roślinne, orzechy, awokado) – w ramach indywidualnej tolerancji i zaleceń.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik

pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, panierowane i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy, warzywa kapustne, orzechy w całości, słodycze.
6. Stosuj w diecie metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
- usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
- oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
- wydłużaj czas gotowania,
- rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
8. Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie, najlepiej wodę, herbaty ziołowe i lekkie napary.
9. Całkowicie rezygnuj z alkoholu i palenia tytoniu.
10. W miarę możliwości ogranicz w życiu stresujące sytuacje, w szczególności stres przewlekły.
11. Jeśli masz problemy z apetytem lub z innych względów nie jesteś w stanie dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych i energii, rozważ wzbogacenie diety w odżywki białkowe lub żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP), takie jak Nutridrink Protein, Resource, Recomed i inne. Można je dodawać do posiłków, koktajli czy zup, aby zwiększyć ich wartość energetyczną i odżywczą. W celu wprowadzenia ich do diety skonsultuj się z dietetykiem klinicznym.
12. Ogranicz spożycie soli w diecie – spożycie dużej ilości produktów zawierających białko, zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb), zwiększa spożycie sodu do ponad 2g. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli kuchennej oraz produktów z jej dodatkiem. Spożycie soli ze wszystkich produktów nie powinno przekraczać 5g/dobę.
13. Wybieraj zdrowe tłuszcze roślinne, np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy – wspierają przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.
14. Obserwuj swoją masę ciała, jeśli zauważysz niezamorzoną jej utratę, bądź gwałtowny wzrost skonsultuj się ze swoim lekarzem oraz dietetykiem.
15. Stosuj fortyfikowanie żywności. W celu wzbogacenia potraw w białko i kalorie można dodawać do nich: masło (np. do puree ziemniaczanego), oliwę z oliwek (do ugotowanych warzyw, sałatek), ricottę, mascarpone (np. do zup kremów), olej rzepakowy, śmietankę 12% słodką UHT, miód, kaszę manne, kleiki, płatki, zmielone mięso, starty żółty ser.

IV. Zalecane sposoby obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjnie, gotowanie na parze;
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w folii aluminiowej, rękawach do pieczenia, w naczyniach żaroodpornych

V. Produkty zalecane i niezalecane

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, pszenno-żytni, graham, orkiszowy, bułki grahamki, sucharki, ryż biały, paraboliczny, jaśminowy, basmati, kasza jaglana, manna, jęczmienna drobna, drobne makarony, makaron z pszenicy durum, makaron jajeczny, płatki	Chleby razowe, żytnie, z ziarnami, nasionami, mąka pełnoziarnista, ryż brązowy, kasza gryczana, bulgur, pęczak, makaron pełnoziarnisty, pumpernikiel, płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, crunchy, pieczywo cukiernicze:

	błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe	rogale, słodkie bułeczki, croissanty, ciasto francuskie
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serki homogenizowane naturalne, skyr, jogurt grecki, sery żółte odtłuszczone, serki śmietankowe do smarowania pieczywa, twaróg chudy, półtłusty, serek wiejski, napoje roślinne fortyfikowane	Sery topione, żółte, produkty wędzone, sery pleśniowe, ser typu feta, fromage
Mięso i produkty mięsne	Drób – kurczak, indyk, cielęcina, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), chude wędliny drobiowe z piersi kurczaka, indyka, polędwica sopocka, upieczone domowe: pasztety, schab, pierś z kurczaka; chude i tłuste ryby morskie świeże	Tłuste mięsa i wyroby mięsne: wieprzowina, karczek, golonka, kaczka, baleron, boczek, tatar, salceson, pasztety, pasztetowa, parówki, baranina, gęś, produkty wędzone, konserwy mięsne, surowe ryby, sushi
Jaja	Gotowane na miękko, twardo, sadzone, omlety, jajecznica na niewielkiej ilości oleju, pasty jajeczne,	Surowe jaja, z sosami, majonezem, smażone
Strączki	Spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji; lżej strawne i lepiej przyswajalne będą w postaci zblendowanej np. w formie past, Mleko sojowe, jogurty sojowe, tofu	Suche nasiona roślin strączkowych, groch, fasola, soczewica, ciecierzyca, soja, produkty sojowe wysoko przetworzone – kiełbaski, parówki
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy tłoczony na zimno, oleje roślinne tłoczone na zimno oprócz palmowego i kokosowego, masło, margaryny miękkie dobrej jakości, słodka śmietanka 12% i mascarpone w ograniczonej ilości	Margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy, boczek, smalec, słonina, kwaśne śmietany, łój
Orzechy, pestki, nasiona	Kleik z siemienia lnianego bez nasion, w razie dobrej tolerancji zmielone orzechy ziemne, nerkowca itp.	Orzechy w całości, pestki, nasiona, orzechy w przyprawach, panierkach
Ziemniaki, bataty	Gotowane i pieczone	Smażone, frytki, placki
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane, w razie potrzeby przetarte: marchew, dynia, cukinia, buraczki, seler, papryka upieczona bez skóry, pietruszka,	Warzywa kapustne, brukselka, kalafior, cebula, czosnek, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, ogórki, szczaw, grzyby, papryka surowa, kukurydza, inne

	szpinak, pomidory bez skóry, młoda fasolka szparagowa, kalarepa, szparagi, sałata zielona, roszponka, cykoria, brokuły, ogórki kiszone, awokado	kiszonki
Owoce	Dojrzałe, młode, w razie potrzeby gotowane i przetarte: truskawki, maliny, jagody, borówki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, nektarynki, jabłka bez skórki	Czereśnie, wiśnie, winogrona, agrest, owoce z puszki, śliwki, gruszki, grejprut
Desery, słodycze	W ograniczonych ilościach: galaretki, musy owocowe z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, soki, bezy, sernik, szarlotka, ciasto drożdżowe,	Cukierki, czekolady, batony, faworki, pączki, ciasta z kremami, masami, torty, kakao, chałwa,
Przyprawy	Sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, majeranek, melisa, bazylia, kminek, papryka słodka, oregano	Sól, ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chili, gorczyca, chrzan
Napoje	Słaba kawa naturalna, kawa zbożowa, herbaty ziołowe i owocowe, słaba czarna herbata, woda niegazowana, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	Mocna herbata i kawa, alkohol, napoje gazowane, wysokosłodzone, nektary, wody smakowe, napoje energetyzujące, kakao
Zupy, sosy	Zupy kremy z dozwolonych warzyw, zupy na chudych, warzywnych wywarach, pomidorowa, barszcz, jarzynowa; sosy delikatne o łagodnym smaku zagęszczone mlekiem lub mąką np. sos koperkowy,	Zupy na tłustych, esencjonalnych wywarach, fasolowa, kapuśniak, zupy zabielane śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy instant, kostki rosołowe; sosy ostre, tłuste, na zasmażkach,

V. Przykładowy 1-dniowy jadłospis

ŚNIADANIE: Kanapki z twarożkiem i pomidorem

- chleb pszenno-żytni/graham/orkiszowy/bułka
- masło
- twaróg półtłusty+skyr naturalny
- pomidor bez skórki
- sałata

II ŚNIADANIE: Tortilla z tofu i warzywami

- Tortilla pełnoziarnista
- roszponka
- tofu
- awokado
- sos jogurtowy z bazylią

OBIAD: Pieczony dorsz z kaszą i warzywami

- filet z dorsza pieczony z sokiem z cytryny i przyprawami
- kasza jęczmienna perłowa
- duszona cukinia
- sałatka z pomidorów z jogurtem naturalnym

PODWIECZOREK: Koktajl truskawkowy

- kefir
- ONS wysokobiałkowy o smaku truskawkowym
- truskawki

KOLACJA: Makaron z ricottą i kurczakiem

- makaron z pszenicy durum
- oliwa z oliwek
- ricotta
- pierś z kurczaka pieczona w ziołach
- szpinak

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

Źródła:
1. https://ncez.pzh.gov.pl/
2. Włodarek D, Lange E. Współczesna dietoterapia. PZWL, Warszawa 2023
3. Grzymisławki M. Dietetyka kliniczna. PZWL Wydawnictwo medyczne 2019.

Opracowała: mgr dietetyki klinicznej Joanna Łopuszyńska – dietetyk szpitalny