

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. W czasie trwania choroby należy dobierać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek i wątroby, a z drugiej nie powinno się dopuszczać do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu. Dieta niskobiałkowa dostarcza około 40-50 g białka na dobę, i 3/4 ogólnej ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej (mięso, ryby, mleko, sery).

Tłuszcze w diecie nie ulegają ograniczeniu, jednakże powinno się uwzględniać tłuszcze roślinne oraz pochodzące z ryb morskich.

Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka mąkę należy zastąpić skrobią pszenną lub ziemniaczaną, a zwykłe pieczywo niskobiałkowym.

Płyny z reguły podlegają ograniczeniu. Z diety należy wyłączyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, konserwy, produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli.

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki 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, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisiem owocowym. Smak potraw poprawią także przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylia, melisa, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.

Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Diety niskobiałkowe nie zaspokajają zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie, więc wymagają suplementacji

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
NAPOJE		– herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w	– napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna
PIECZYWO	– pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		– zwykłe pieczywo, solone



DIETA NISKOBIAŁKOWA

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	– sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane, 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 zaciągane 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
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, makrela; – potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu – potrawki, 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,
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	– budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	– zapiekanki z kasz, warzyw, mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	– wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

TŁUSZCZE	– masło, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	– śmietana	– smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
WARZYWA		– pomidory bez skórki, marchew, dynia, buraczki, kabaczek, szparagi, pietruszka, 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, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
ZIEMNIAKI	– gotowane w postaci puree		– smażone, z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy
OWOCE		– jagodowe, cytrusowe, winogrona bez pestek, brzoskwinie, morele, banany, jabłka, wiśnie, melon, kiwi, śliwki,	– owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
DESERY	– kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej	– 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	– kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek, papryka słodka, tymianek, wanilia, cynamon, estragon	– ocet winny, sól, pieprz ziółowy, „jarzynka”, „vegeta”	– ocet, pieprz, papryka, ostra, curry, musztarda, chrzan, maggi, ziele angielskie, liść laurowy, kostki rosołowe, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywność zdrowego i chorego człowieka PZWLPZWL, Warszawa 2021 Wydanie V, www.izz.pl Piramida Zdrowego Żywności i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności