



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ

*Dla osób z wyniszczeniem organizmu, w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu, z silnymi/rozległymi oparzeniami, z rozległymi zranieniami, w chorobach nowotworowych, z wyrównaną marskością wątroby, z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, z zespołem nerczycowym, z dializą, z przewlekłą niewydolnością krążenia- w zależności od stopnia, z chorobą Cushinga, z niedoczynnością i nadczynnością tarczycy, z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.*

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zwiększeniu ulega ilość dostarczanego dziennie białka. Powinna być normokaloryczna albo wysokoenergetyczna oraz zawierać wszystkie składniki odżywcze. Dieta bogatobiałkowa łatwostrawna musi być pozbawiona potraw trudno strawnych, wzdymających, przesiąkniętych tłuszczem, ostrych przypraw oraz zawierających dużych ilości błonnika- włókna pokarmowego roślinnego.

Białko jest składnikiem budulcowym naszego ciała i bierze udział m.in. w procesach regeneracji tkanek mięśniowych, tworzeniu ciał odpornościowych, hormonów i enzymów. Zaleca się opieranie diety o źródła białka pełnowartościowego: mleko i przetwory, mięso oraz ryby i jaja. Produkt białkowy powinien znajdować się w każdym posiłku. Należy ograniczyć produkty wysoko solone oraz żywność wysokoprzetworzoną.

### JAK WZBOGACĄĆ POSIŁEK W BIAŁKO?

- do zabielenia zup, sosów używaj śmietanki, mleka, jogurtu lub mleka w proszku
- do zagęszczania zup dodawaj żółtko
- do deserów i koktajli dodawaj przetwory mleczne (np. kefir, maślanka, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku)
- wprowadź do jadłospisu galaretki z dodatkiem chudego mięsa lub ryb
- dietę możemy wzbogacić w preparaty specjalnego przeznaczenia wysokobiałkowe lub wysokoenergetyczne w formie proszków lub płynu np. Nutridrnk, Nutridrink Protein, Nutridrink Skin Repair, Diasip, Nutridrink Juice style, Nutridrink Multi Fibre, Resource protein, Nutramil, Protifar.

### PRZECIWWSKAZANE TECHNIKI KULINARNE:

1. Smażenie, odgrzewanie i odsmażanie,
2. Duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem produktów,
3. Pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie i grillowanie,
4. Sporządzanie zasmażek.

## **PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:**

ŚNIADANIE: zupa mleczna z kaszą manną z owocami, pieczywo pszenne z masłem z pastą jajeczną z serkiem twarogowym, herbata owocowa lub kawa z mlekiem

2. ŚNIADANIE: bułka z wędliną i sałatą

OBIAD: zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną, bitki wołowe duszone w pomidorach, ziemniaki z koperkiem, sałata zielona z jogurtem, woda mineralna

PODWIECZOREK: Skyr naturalny z bananem i mielonymi orzechami włoskimi

KOLACJA: Filet z kurczaka duszony z cukinią i marchewką, kefir

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE:**

1. Posiłki należy spożywać w miarę możliwości regularnie- co 3-4 godziny. Ostatni posiłek powinien być 3 godziny przed snem. Odpowiednie techniki kulinarne to gotowanie w wodzie i na parze. Należy ograniczyć spożywanie potraw smażonych, grillowanych czy mocno spieczonych. Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane tego samego dnia.
2. Każdy spożywany posiłek powinien być pełnowartościowy- zawierać źródło białka (produkty mleczne, mięso, jaja, ryby), tłuszczów i węglowodanów (produkty zbożowe i ziemniaki) oraz warzywo lub owoc. Szczególnie zadbaj o ilość białka pełnowartościowego w diecie.
3. Dziennie należy wypijać minimum 2l płynów dziennie. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.
4. Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji, więcej warzyw niż owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3-4 posiłkach.
5. 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).
6. Spożywaj co najmniej 2 porcje ryb morskich (300-400g) w tygodniu. Jeśli nie spożywasz ryb należy wprowadzić suplementację kwasami Omega3 np. tran.
7. Należy ograniczyć spożycie tłustego mięsa i wyrobów mięsnych.
8. Tłuszcz dobrej jakości (olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany) należy dodawać do gotowych potraw.
9. Posiłki powinny być małej objętości.
10. Posiłki należy dokładnie przeżuwać.
11. Należy unikać spożywania owoców czy słodczy w godzinach wieczornych. Słodczyce spożywać sporadycznie.
12. Ograniczyć sól i ostre przyprawy oraz nie spożywać alkoholu.

13. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie.

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane na diecie bogatobiałkowej

<b>PRODUKTY i POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach), suchary.	Wszystkie mąki pełnoziarniste pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, dania mączne otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
<b>WARZYWA I PRZETWORY</b>	warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
<b>ZIEMIANKI I BATATY</b>	Ziemniaki i bataty gotowane	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
<b>OWOCE I PRZETWORY</b>	dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np.: porzeczką, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce niedojrzałe owoce w syropach cukrowych, kandyzowane przetwory owocowe wysokosłodzone owoce suszone
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	<input type="checkbox"/> produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, masło orzechowe, wiórki kokosowe



<b>MIEŚO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki grubych kielbas np. szynkowej, krakowskiej, galaretki drobiowe.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, konserwy
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	<input type="checkbox"/> ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, surowe konserwy rybne w oleju.
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane
<b>TŁUSZCZE</b>	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
<b>DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)</b>	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
<b>NAPOJE</b>	wody niegazowane słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), soki warzywne, soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowewoda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone nektary owocowe
<b>PRZYPRAWY</b>	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.