



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOBIAŁKOWEJ

Dla osób z niewydolnością nerek i wątroby, w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

Dieta niskobiałkowa jest to dieta lecznicza wspomagająca ochronę zajętych chorobowo narządów. Stosuje się ją głównie w schorzeniach nerek i wątroby. Jednakże bywa również wykorzystywana w leczeniu chorób metabolicznych jak fenyloketonuria, czy innych z zaburzeniami przemiany aminokwasów lub białek. Może być także stosowana w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Jej celem jest zapobieganie wytwarzaniu się w organizmie szkodliwych produktów przemiany białek. Stosowanie diety niskobiałkowej może odwlekać dializy pacjenta.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Dieta powinna zapewnić realizację dziennego zapotrzebowania energetycznego pacjenta na poziomie 2000-2500kcal/dobę. Podaż energii powinna wynosić około 25-35kcal/kg należnej masy ciała/dobę.
2. W przypadku niewydolności nerek, kalorie niebiałkowe zastępują produkty węglowodanowe oraz tłuszcze.
3. W przypadku niewydolności wątroby, kalorie niebiałkowe zastępują produkty węglowodanowe, tłuszcze zbyt mocno obciążają wątrobę.
4. Ze względu na zmniejszenie ilości spożywanego białka, należy w diecie uwzględnić produkty zawierające białko pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego). Produkty białkowe należy spożywać wraz z produktami węglowodanowymi, a białko zwierzęce równomiernie rozłożyć pomiędzy trzy posiłki. Aktualne stanowisko NKF DOQI (National Kidney Foundation's Kidney Disease Outcomes Quality Initiative) nie rekomenduje jednoznacznie na korzyść ze stosowania ograniczonej ilości białka roślinnego, a nawet wskazuje na lepsze efekty w wyrównaniu toksemii mocznicowej oraz powikłań metabolicznych w porównaniu do diety z przewagą białka zwierzęcego.
5. Potrawy na diecie niskobiałkowej powinny być przygotowywane poprzez: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie na patelni do smażenia beztłuszczowego, pieczenie bez dodatku tłuszczu.
6. Dzienna racja pokarmowa bez dodatku soli kuchennej zawiera już od 1,5-2 g sodu, więc nie należy jej dodawać (w wyjątkowych sytuacjach, np.: w wielomoczu należy zwiększyć ilość sodu w diecie, w ścisłej konsultacji z lekarzem).
7. Często zachodzi również konieczność zmniejszenia ilości potasu w diecie do połowy normy (2-3 g/dzień), zazwyczaj w diecie niskobiałkowej ilość potasu jest niewielka, jeżeli zachodzi potrzeba zaleca się tzw. 'podwójne gotowanie', czyli co najmniej dwukrotną zmianę wody podczas gotowania, w celu wypłukania potasu. Dieta z niską podażą potasu wiąże się zwykle z koniecznością suplementacji witamin z grupy B oraz witaminy C.
8. W przypadku niedoboru wapnia, żelaza czy witamin rozpuszczalnych w wodzie i witaminy D3, należy konsultować się z lekarzem prowadzącym w celu zlecenia suplementacji tych składników w odpowiedniej ilości i formie.
9. W celu podniesienia walorów smakowych ze względu na ograniczenie soli, poleca się dodatek soku z cytryny oraz ziół, słodkiej papryki, również cynamonu i wanilii.

Dla osób zmagających się z niewydolnością nerek i wątroby, chorobami trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, a także z zaburzeniami przemiany aminokwasów, m.in. z fenyloketonurią, jest dostępna żywność niskobiałkowa PKU, która może stanowić podstawę bezpiecznych i smacznych posiłków.

ZAŁOŻENIA DIETY:

BIAŁKO:

40-50g/dobę (0,55-0,60g białka/kg masy ciała); przy zaostrzeniu objawów choroby zaleca się zmniejszyć zawartość białka według zaleceń lekarza- w skrajnych przypadkach należy zmniejszyć spożycie białka do 0,28-0,43g/kg należnej masy ciała, wtedy należy wzbogacić dietę o ketoanalogi aminokwasów.

TŁUSZCZE:

przy braku problemów z trawieniem tłuszczu powinny pokrywać 20-30% ENERGII pobieranej z diety; w razie niewydolności wątroby nie powinny mieć znacznego udziału w diecie- 10-15% ENERGII

WĘGLOWODANY:

powinny uzupełniać dzienne zapotrzebowanie energetyczne pacjentów

BŁONNIK:

możliwe najwyższe tolerowane wartości

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: Owsianka z ananasem – ananas 240g, jogurt kokosowy 80g, jogurt naturalny 80g, płatki owsiane bezglutenowe- 30g, wiórki kokosowe-6g

2. ŚNIADANIE: Krem brokułowy z grzankami- bulion warzywny 250g, brokuły 150g, oliwa z oliwek 10g, migdały w płatkach 10g, czosnek 5g; chleb żytni 30g, oliwa z oliwek 10g, bazylija 5g

OBIAD: Pierogi domowe- ziemniaki 70g, mąka pszenna typ 500 60g, mąka ryżowa 50g, ser twarogowy półtłusty 30g, cebula 75g, olej rzepakowy 15g. pieprz, kurkuma, woda 75g

PODWIECZOREK: owoce w galaretko- truskawki 70g, maliny 60g, porzeczki czerwone 50g, borówki 50g, galaretka owocowa w proszku 38g (pół opakowania), jogurt naturalny 20g

KOLACJA: jajecznicza ze szpinakiem- chleb żytni jasny 90g, szpinak 75g, pomidor 60g, jaja 56g, masło 10g

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane w diecie niskobiałkowej.

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłkowy, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, ryż (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne z mąki nisko- bądź bezbiałkowej np.:	tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony tradycyjne, potrawy mączne z tradycyjnych mąk otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.

	pierogi, kopytka, kluski, bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary niskobiałkowe.	
WARZYWA I PRZETWORY	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skóry.	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszony ogórek, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, surówki z dodatkiem śmietany
ZIEMNIAKI I BATATY	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY	owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone, owoce marynowane.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH		wszystkie nasiona roślin strączkowych
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, pestki słonecznika, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach), chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).	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, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, paszety, wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
RYBY I PRZETWORY RYBNE (w ograniczonych ilościach)	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne.
JAJA I POTRAWY Z JAJ (w ograniczonych ilościach)	gotowane na miękko, jaja sadzone na parze, jako dodatek do potraw.	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery, śmietana.
TŁUSZCZE	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 smaźalnica.
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	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), miód, sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciastka ze skrobi.	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, czekolada i wyroby czekoladopodobne.

<p>NAPOJE</p>	<p>woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne (w ograniczonych ilościach), soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</p>	<p>woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, kakao, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.</p>
<p>PRZYPRAWY</p>	<p>łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe 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, pikle.</p>