



Dieta łatwo strawna niskobiałkowa

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów. Ograniczenie białka w przypadku pacjentów z niewydolnością nerek (przewlekłą) oddala leczenie dializacyjne. O ilości podanego białka decyduje lekarz.

Najważniejsze zasady diety:

- Dieta ta polega przede wszystkim na ograniczeniu ilości BIAŁKA w diecie. Dokładna ilość białka dla pacjenta ustalana jest indywidualnie;
- Przy sporządzaniu jadłospisu należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, czyli: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób;
- Należy uwzględnić w diecie tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich;
- Konieczna jest stała kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia i żelaza; czasem konieczna jest dodatkowa suplementacja (po konsultacji z lekarzem);
- Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Zazwyczaj konieczne jest ograniczenie płynów w diecie;
- Należy ograniczyć ilość warzyw i owoców (ze względu na dużą zawartość potasu i wody).

Sposób przygotowania potraw;

- Gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, w folii aluminiowej;
- Potrawy 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 można zastąpić ją świeżymi i suszonymi ziołami: zieloną pietruszką, koperkiem, selerem naciowym, kminkiem, bazylią, melisą, miętą, estragonem, kolendrą, tymiankiem, majerankiem, słodką papryką, cynamonem, wanilią;
- W celu wypłukiwania potasu z ziemniaków i warzyw należy stosować metodę **tzew. podwójnego gotowania**: warzywa należy posiekać jak najdrobniej, zalać je gorącą wodą, moczyć przez ok. 30 minut, wylać wodę, przepłukać warzywa pod bieżącą wodą, powtórzyć płukanie kilka razy, zalać ponownie wodą i gotować 3-6 minut. Wylać wodę i ponownie zagotować. Dzięki takiemu gotowaniu można pozbyć się potasu z produktu nawet w 60%.

Przykładowe produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosół, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptyśowy

Mięso, drób, ryby		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie morskie: łosoś makrela, tuńczyk, halibut)	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone
Potrawy mięsne, bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
Tłuszcze	Masło, olej:sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Śmietanka	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor, cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; gotowane, rozdrobnione, w formie puree	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa; zasmażane, surowe
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	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, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, jarzynka, vegeta	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy