



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest stosowana w przypadku: osób wyniszczonych, w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, zranieniach, chorobach przebiegających z gorączką oraz w trakcie rekonwalescencji. Jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Polega na **zwiększeniu w diecie produktów bogatobiałkowych, takich jak:** mleko i jego przetwory, sery, mięso i jego przetwory, ryby, drób, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej tzn. białko to ma w swoim składzie niezbędne

Najważniejsze zasady diety:

- Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Korzystniej jest jeść częściej, a mniej;
- Nie należy stosować potraw tłustych, gdyż tłuszcz hamuje wydzielanie soku żołądkowego;
- W celu pobudzenia apetytu należy stosować potrawy o zdecydowanym smaku np. zupa pomidorowa, żurek, barszcz. Można urozmaicać potrawy delikatnymi przyprawami;
- Przy dostatecznej ilości energii z reguły pokryte jest zapotrzebowanie na witaminy i sole mineralne. Jeśli zachodzi potrzeba zwiększenia niektórych składników odżywczych wskazana jest suplementacja w postaci preparatów farmakologicznych;
- Warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków. Owoce w postaci soków, przecierów, pieczone, gotowane w kompcie, na surowo bez skórki i pestek, miksowane do koktajli mlecznych;
- Zaleca się potrawy rozdrobnione, mielone, papkowate;
- Wskazane jest ograniczenie spożycia soli kuchennej oraz produktów w nią bogatych (np. konserwy, dania z długim terminem ważności);
- Można stosować preparaty takie jak; Protifar lub Nutridrinki. Protifar można dodawać do dań zimnych jak i gorących. Nutridrinki aby nie dawały uczucia nudności można dodawać kisielu, budyniu, galaretek owocowych, zup mlecznych.

Sposób przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii i pergaminie, bez dodatku tłuszczu;
- tłuszcze, takie jak: olej rzepakowy, masło, słodka śmietanka należy dodawać do gotowych potraw na surowo;
- do zagęszczenia zup i sosów stosuje się zawiesiny z mąki w wodzie lub mleku i słodkiej śmietanki;
- w celu zwiększenia ilości białka w jadłospisie, można jako dodatek do potraw wykorzystać mleko w proszku np. do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, ciast i napojów;
- surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacać za pomocą dodatku serka homogenizowanego;
- potrawy takie jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, czy omlety można wzbogacać w białko jaja kurzego.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	jogurt, kefir, maślanka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, napoje owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne	Mocna herbata, mocna kawa, kakao, czekolada, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, napoje alkoholowe, napoje gazowane, woda mineralna gazowana, słodkie napoje
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, herbatniki, chrupki pszenne, w umiarkowanych ilościach: pieczywo razowe, chleb graham	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie, chleb graham, pieczywo cukiernicze
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2%, chudy i półtłusty ser twarogowy, jogurt, jogurt skyr, jogurt typu greckiego, serek wiejski, serek grani	Tłuste mleko, tłuste śmietany, sery pleśniowe, ser „feta”, serki topione
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana zaprawiane mąką z mlekiem lub mąką śmietaną, zupy mleczne, sosy łagodne, ze słodka śmietaną	Tłuste, zawiesiste na mocnych wywarach, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych i strączkowych, sos grzybowy, cebulowy, chrzanowy, musztardowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, drobne kasze: manna, jęczmienna, ryż, jaglana, kuskus, kukurydziana, makarony, lane ciasto	Grube kasze: pęczak, Gryczana, grube makarony, kluski, groszek ptysiowy
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięso: indyk, królik, kurczak, filet drobiowy, szynka wieprzowa, schab; chude wędliny: polędwica drobiowa, szynkowa, parówki cielęce;	Tłuste gatunki: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, gęś, kaczka, baranina Tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, salceson

	w umiarkowanych ilościach: dziczyzna, wołowina, ozorki, płuca, serca, kura	
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Makaron z serem, risotto, leniwe pierogi, ryż z jabłkiem i twarogiem, pulpety, zapiekanki z ziemniaków	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, krokiety, fasolka po bretońsku, bigos
Ryby	Chude ryby: miruna, mintaj, dorsz, sandacz, szczupak	Tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledź, sardynka
Jaja	Jajko na miękko, jajecznica, omlet, białko jaja dodawane do potraw	Jajko gotowane na twardo
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode soczyste warzywa: marchew, buraki, seler, pietruszka, dynia, kabaczki, patisony, szparagi, kalafior, brokuł, pomidory bez skórki, sałata inspektowa (delikatne liście) w umiarkowanych ilościach: szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, drobna starta surówka; z marchwi, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, zasmażane, marynowane, solone,
Ziemniaki	Gotowane, pieczone w piekarniku, w folii (bez dodatku tłuszczu)	Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
Owoce	Dojrzałe owoce, soczyste, jagodowe, porzeczki, aronia, truskawki, jabłka pieczone i gotowane, winogrona, bez pestek, cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, soki owocowe, w umiarkowanych ilościach: wiśnie, śliwki, kiwi, melon, w przypadku zaparć namoczone suszone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawony, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiel, budyń, galaretki mleczne, owocowe, kaszka owocowa – mleczna, jogurty,	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, limonki; cukier; pieprz ziółowy; papryka słodka; suszone zioła, np.: natka pietruszki, koperek, majeranek, lubczyk, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie, liść laurowy, rozmaryn, oregano, estragon; cynamon, kminek, ziele angielskie, szafran, melisa, wanilia	Ostre; ocet, pieprz prawdziwy, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca,