

Zalecenia dla pacjenta na diecie bogatobiałkowej

Dieta bogatobiałkowa stosowana jest u pacjentów: 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, dializowanych, z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką. Celem diety jest dostarczenie wystarczającej ilości pełnowartościowego białka, energii oraz składników odżywczych wspomagających regenerację organizmu, procesów gojenia się oraz utrzymanie masy mięśniowej.

Zalecenia:

1. Spożywaj 5-6 regularnych posiłków dziennie.
2. Unikaj podjadania między posiłkami.
3. Ostatni posiłek najlepiej zjedz 2-3 godziny przed snem.
4. Posiłki powinny być urozmaicone i zbilansowane – zawierać produkty ze wszystkich grup: warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał, mięso/ryby/jaja oraz tłuszcze.
5. Każdy posiłek powinien być bogaty w białko – mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe.
6. Jedz dużo produktów odzwierzęcych, chudego mięsa czerwonego, drobiowego, wątroby, chudych gatunków wędlin, jaj. Białko zwierzęce jest białkiem pełnowartościowym, dlatego powinno stanowić 2/3 całej podaży białka.
7. Uwzględnij w jadłospisie białko roślinne (np. ciecierzycy, soczewica, soja, groch), które powinny stanowić 1/3 ogólnej podaży białka.
8. Wybieraj roślinne źródła tłuszczu, jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona.
9. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo razowe, kasze gryczane, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty).
10. Codziennie spożywaj warzywa, w różnych formach: surowe, gotowane, kiszone oraz owoce najlepiej surowe lub w formie koktajli.
11. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Zaleca się pić 1,5–2 litrów płynów dziennie (najlepiej wody, herbaty niesłodzone, rozcieńczone soki owocowe). Do wody możesz dodać miętę, plastry cytryny, plastry pomarańczy, bazylię, ogórka, itp.
12. Ogranicz spożycie soli (nie więcej niż 5g dziennie).
13. Unikaj dużej ilości cukru, tłustych i wysoko przetworzonych produktów oraz potraw smażonych.
14. Unikaj picia słodkich napojów, napojów gazowanych i alkoholu.
15. W przypadku trudności z pokryciem zapotrzebowania na białko możesz wzbogacić dietę o specjalistyczne produkty o wysokiej zawartości białka jak: odżywka białkowa, wysokobiałkowe preparaty specjalnego przeznaczenia medycznego (ONS) po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Pieczywo pełnoziarniste, razowe, rzadziej pieczywo pszenne, makarony najlepiej pełnoziarniste, kasze typu bulgur, gryczana, pęczak, ryże	Pieczywo i inne wyroby cukiernicze, ciastka
Mięso: kurczak, indyk, cielęcina, chude mięso czerwone Ryby: łosoś, pstrąg, dorsz, tuńczyk, mintaj	Tłuste mięsa, boczek, wędliny, kiełbasy, mięso panierowane, konserwy rybne w oleju,
Jaja, jogurt naturalny, jogurt grecki, jogurty wysokobiałkowe typu skyr, kefir, twaróg, mleko, sery: żółte, mozzarella, feta, parmezan, gorgonzola	Mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru
Surowe i gotowane warzywa, kiszonki, Nasiona roślin strączkowych (soja, groch, ciecierzycza, fasola)	Warzywa smażone lub z dużą ilością tłuszczu
Świeże owoce, soki owocowe 100%	Słodzone przetwory owocowe, dżemy z dodatkiem cukru, owoce w syropach
Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, nasiona (pestki dyni, siemię lniane, pestki słonecznika, orzechy	Smalec, łój, twarde margaryny, frytura, orzechowe przekąski solone, smażone, orzeszki w panierce
Woda, herbata, herbaty niesłodzone, soki 100%	Słodkie napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, wody smakowe, alkohol
Wszystkie naturalne przyprawy, zioła, sól w ograniczonej ilości	Kostki rosółowe, gotowe sosy, produkty instant
Budyń bez cukru, galaretki, musy owocowe, kisiel, biszkopty	Torty i ciasta z masami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Tosty z pastą z awokado i jajkiem

Składnik: 2 jaja, 2 kromki pieczywa tostowego, pół awokado, serek śmietankowy 2 łyżki, pomidor, cebulka pół małej sztuki

Przepis: Awokado obierz, przełóż do miseczki. Dodaj serek śmietankowy, ugnieć na pastę. Dopraw. Jajko usmaż na patelni. Pieczywo stostuj, posmaruj pastą, połóż jajko, plastry pomidora i cebulkę drobno pokrojoną w kostkę.

II Śniadanie: Koktajl bananowo-truskawkowy

Składniki: 1 banan, truskawki mrożone 1 szklanka, szklanka mleka, jogurt grecki 2 łyżki, 1 łyżka masła orzechowego

Przepis: Banana obierz i pokrój. Umieść wszystkie składniki w blenderze. Zmiksuj na koktajl.

Obiad: Kurczak z brokułem, kaszą gryczaną i surówką z marchewki

Składniki: mięso z piersi kurczaka, oliwa z oliwek, brokuły, kasza gryczana (biała lub ciemna), marchew, cytryna, jogurt naturalny, sól, majeranek

Przepis: Oliwę wymieszaj z przyprawami. Mięso obtocz w marynacie, wstaw do lodówki na 30 minut, po tym czasie upiecz pierś w piekarniku. Brokuła umyj, pokrój i ugotuj na parze. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Marchewkę zetrzyj na tarce, skrop cytryną i dodaj jogurt, dopraw do smaku solą/pieprzem.

Podwieczorek: Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem

Składniki: ryż brązowy, mleko, jogurt grecki, jabłka, miód, cynamon

Przepis: Ryż ugotuj na mleku. Jabłka obierz ze skórki, zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Do jabłek dodaj cynamon. Masę jabłkową pomieszaj z ugotowanym ryżem i zapiecz. Gotowy ryż posmaruj jogurtem i polej miodem.

Kolacja: Sałatka z grillowanym indykiem, ciecierzycą i sosem jogurtowo-ziołowym

Składniki: filet z indyka 150g, ciecierzycza konserwowa pół puszki, garść mixu sałat, czerwona papryka pół sztuki, jogurt naturalny pół małego kubka, sok z cytryny, koperek, oliwa z oliwek 1 łyżka, sól, pieprz, oregano

Przepis: Filet z indyka przypraw, usmaż na oliwie lub ugriluj. Gotowego indyka pokrój w kostkę. W misce wymieszaj sałatę, paprykę, ciecierzycę. Przygotuj sos - jogurt, sok z cytryny, posiekane zioła - wymieszaj. Dodaj indyka do sałatki i polej sosem.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

Bibliografia

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. POLSPEN. (2023). Standardy leczenia żywieniowego. Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego, Metabolizmu i Suplementacji.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. (2023). <https://ncez.pzh.gov.pl>
4. Instytut Matki i Dziecka. (2022). Zalecenia żywieniowe dla pacjentów niedożywionych.
5. Arends, J. et al. (2017). ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clinical Nutrition*, 36(1), 11-48.