

Zalecenia dla pacjenta - dieta niskobiałkowa

Dieta niskobiałkowa stosowana jest najczęściej w przewlekłej chorobie nerek. Głównym celem diety jest zmniejszenie obciążenia narządów wewnętrznych przez ograniczenie produktów przemiany białek oraz zapewnienie odpowiedniej podaży energii i składników odżywczych.

Zalecenia:

1. Spożywaj regularne posiłki – najlepiej 4–5 razy dziennie, w równych odstępach czasu (co 3–4 godziny), aby zapewnić stały dopływ energii.
2. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu – wypijaj codziennie 2–2,5 litra płynów, najlepiej wody niegazowanej, herbatek owocowych. Do wody możesz dodawać miętę, cytrynę, ogórka, bazylię itp.
3. Stosuj dietę urozmaiconą, opartą głównie na warzywach, owocach, zbożach (najlepiej bezglutenowych, pszennych), tłuszczach roślinnych oraz specjalistycznych produktach niskobiałkowych.
4. Każdy posiłek powinien zawierać węglowodany. Zazwyczaj zalecane są pełnoziarniste produkty zbożowe, ponieważ są źródłem błonnika pokarmowego. **ALE** produkty zbożowe pełnoziarniste, brązowe, żytnie również zawierają białko. Z tego powodu w razie potrzeby korzystaj z produktów bezglutenowych, niskobiałkowych specjalnego przeznaczenia – takich jak makarony, pieczywo, ryż, czy mąki niskobiałkowe. Znajdziesz je już nie tylko w sklepach specjalistycznych/ dostępne również w sklepach internetowych, np. pkusklep.pl.
5. Spożywaj białko w ograniczonej ilości i wybieraj formy pełnowartościowe, nieprzetworzone, np. kurczak, indyk, cielęcina, królik, schab, polędwica, jaja, ryby (dorsz, łosoś, pstrąg, mintaj).
6. Wybieraj tłuszcze pochodzenia roślinnego, zamiast tłuszczów zwierzęcych wybierz np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek, które idealnie nadają się do smażenia, margaryna roślinna, czy olej lniany (na zimno – do sałatek, surówek, zup)
7. Ogranicz spożycie roślin strączkowych, orzechów, nasion, kakao i czekolady – są bogate w białko, które starasz się ograniczyć.
8. Zadbaj o odpowiednią podaż energii – zbyt mała ilość kalorii może prowadzić do wykorzystywania białek ustrojowych, jako źródła energii, co jest działaniem niepożądanym.
9. Wspieraj pracę przewodu pokarmowego – jedz produkty lekkostrawne, gotowane, pieczone lub duszone bez tłuszczu.
10. Ogranicz spożycie soli kuchennej oraz produktów, które ją zawierają. Unikaj konserw, produktów marynowanych, przetworów mięsnych, produktów wędzonych i kiszonych, serów żółtych, słonych przekąsek (np. chipsów, paluszków, krakersów), produktów z dodatkiem glutaminianu sodu - kostek rosółowych, zup i sosów z proszku.
11. Zrezygnuj z dosalania potraw. Ich smak można poprawić przez zastosowanie przypraw: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziołowy, kolendra, tymianek.
12. W przypadku zwiększonego stężenia potasu we krwi ogranicz jego spożycie (*działania takie wprowadź tylko po konsultacji z lekarzem*). Większość warzyw i owoców jest bogata w potas,

ale nie należy całkowicie rezygnować z ich spożywania. Zmniejszenie zawartości potasu można uzyskać przez podwójne gotowanie* , moczenie, drobne krojenie.

***podwójne gotowanie - warzywa należy zagotować, następnie wylać wodę, wlać nową i ugotować już właściwie**

13. Ogranicz spożycie fosforu. Fosfor występuje we wszystkich źródłach białka zwierzęcego, a wykluczenie ich całkowicie z diety wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niedożywienia białkowego. Zaleca się więc ograniczenie spożywania produktów zawierających dodatki fosforanowe, jak: przetworzone mięso, podroby, tłuste produkty mleczne, słodkie napoje gazowane, koncentraty, zupy i sosy instant.
14. Zmniejszenie zawartości fosforu w mięsie można uzyskać poprzez jego wcześniejsze moczenie w zimnej wodzie.

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonych ilościach	Produkty niezalecane
Białe, pszenne pieczywo, pieczywo bezglutenowe, produkty zbożowe niskobiałkowe	Pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe, otręby	
Makaron ryżowy, makaron pszenny	Kasze, ryż biały	Makaron razowy, sojowy, z ciecierzycy, pełnoziarnisty, ryż brązowy
	Cielęcina, indyk, kurczak, królik, chude wędliny, dorsz, pstrąg, mintaj	Wołowina, dziczyzna, wieprzowina, boczek, karkówka, baranina, gęsi, węgorz, łosoś, sum, karp
Napoje roślinne (ryżowe, owsiane, kokosowe)	Ser twarogowy, mleko i jego przetwory (uwaga na te owocowe)	Sery żółty
Warzywa i owoce	Szpinak, kalafior, fasolka szparagowa	Rośliny strączkowe, soja
Oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany	Orzechy, nasiona	Łój, smalec
Woda, herbata owocowa	Maślanka, kefir	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
Kisiel, budyń, galaretki, dżemy, konfitury (bez dodatku mleka)	Budynie mleczne	Desery, lody, czekolada, dania typu instant, fast foody, produkty proteinowe

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Ryżanka jagodowa

Składniki: Płatki ryżowe, napój migdałowy, owoce leśne (świeże lub mrożone), wiórki kokosowe, cynamon, miód

Przepis: Płatki ugotuj na napoju roślinnym, dodaj szczyptę cynamonu. Gotowe płatki polej miodem, dodaj owoce i posyp wiórkami kokosowymi.

Obiad: Zupa krem z dyni z grzankami

Składniki: dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, ulubione zioła i przyprawy, pieczywo pszenne niskobiałkowe.

Przepis: Obierz i pokrój warzywa w kostkę. Zalej wodą i gotuj do miękkości, następnie zmiksuj blenderem. Dopraw ulubionymi przyprawami, polej oliwą. Chleb pokrój w kostkę, skrop oliwą i podpiecz na patelni z ziołami.

Kolacja: Sałatka z warzyw pieczonych i mozzarelli z dressingiem miodowym

Składniki: Cukinia, papryka, sałata, cebula, ser mozzarella, oliwa z oliwek, miód, sok z cytryny, zioła

Przepis: Cukinię obrać. Paprykę i cukinię pokroić, upiec w piekarniku. Sałatę poszarpać i przełożyć do naczynia, dodać pokrojoną cebulę, upieczone warzywa. Sałatkę porwaną mozzarellą. Oliwę z oliwek zmieszać z sokiem z cytryny, miodem i ziołami. Połączyć sałatkę.

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. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. (2023). Dieta w przewlekłej chorobie nerek – zalecenia dla pacjenta.
3. Polskie Towarzystwo Nefrologiczne. (2022). Zalecenia dotyczące żywienia w przewlekłej chorobie nerek.
4. Instytut Żywności i Żywienia. (2018). Zalecenia żywieniowe w chorobach nerek – poradnik dla pacjenta.
5. Kołodziejczyk K., Marczevska A., (2022). Zalecenia dietetyczne w leczeniu żywieniowym chorych z przewlekłą chorobą nerek.