

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej bogatobiałkowej

Cel i zastosowanie diety:

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób: wyniszczonych w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, w chorobach przebiegających z gorączką, dla rekonwalescentów, po przebytych chorobach. Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, hormonów, enzymów i białka osocza.

Charakterystyka diety:

Dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększaniu ilości białka do 2 gramów na kilogram masy ciała tj. 100 – 120 gramów na dobę. 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, wędliny i jaja. Białka pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ilości 25 – 30 % energii. Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ilości 50 – 55 %. Jeśli zachodzi potrzeba zwiększenia niektórych składników odżywczych np.: żelaza czy potasu wskazana jest suplementacja w postaci preparatów. W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb) zwiększa się ilość soli do 2 gramów, dlatego też wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli. Sposób przygotowania potraw jest taki sam jak w diecie łatwostrawnej. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie można stosować mleko w proszku jako dodatek do zaprawiania zup, sosów, napojów i ciast.

Przykład jadłospisu diety łatwostrawnej bogatobiałkowej:

I śniadanie: zupa mleczna z grysiem, pieczywo pszenne z masłem i pastą z ryby i serka twarogowego, herbata z aronii.

II śniadanie: bułka z wędliną, napój owocowy.

Obiad: zupa botwinka z bułką. Bitki wołowe duszone w pomidorach. Ziemniaki z koperkiem. Sałata zielona z jogurtem. Mleczko waniliowe.

Podwieczorek: krem z bananów i serka homogenizowanego.

Kolacja: budyń z kaszy krakowskiej z mięsem drobiowym i warzywami. Kefir.

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno – owocowe i mleczno – warzywne, kawa zbożowa z mlekiem.	Napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, woda gazowana, coca cola, pepsi, lemoniada.
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty, pieczywo drożdżowe, herbatniki.	Chleb świeży żytni, razowy, pieczywo chrupkie.
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, serek homogenizowany i ziarnisty. Ścięte białko jaja, pasta z cielęciny i z drobiu, chude wędliny, szynka, polędwica i chude ryby.	Wędliny bardzo tłuste i konserwy mięsne, salceson, sery topione i twarde żółte, pasztetowa, smalec, dżemy, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem.
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, jarski, krupniki, jarzynowe, ziemniaczane, owocowe, zaprawiane mąką z mlekiem lub śmietanką, sosy łagodne ze słodką śmietanką.	Zupy tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, zasmażane i zaprawiane kwaśną śmietaną i pikantne z warzyw strączkowych, kapustnych, cebulowych, sosy ostre pikantne zasmażane.
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, indyk, kurczak, królik, chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, mintaj, sandacz, flądra, potrawy gotowane, gotowane pulpety, budynie, potrawki.	Tłusta wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, halibut, ryby wędzone, smażone, pieczone.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi, risotto, tarta z warzywami.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka 18 %, oleje: sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.	Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde.
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szparagi, seler, pietruszka, szpinak, pomidory bez skóry, sałata inspektowa.	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula, czosnek, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, rabarbar, ogórki, szczaw, grzyby, papryka, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone i zasmażane.
Ziemniaki	Gotowane i pieczone.	Smażone z tłuszczem i frytki.
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, z dzikiej róży, brzoskwinie, morele, jabłka pieczone i gotowane.	Wszystkie nie dojrzałe: czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, orzechy, owoce marynowane.
Desery	Galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, soki i przeciery owocowe, bezy, suflety.	Torty, ciasta z dużą ilością tłuszczu, desery z zawartością orzechów, kakao, czekolady, batony, chałwa.
Przyprawy	Sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylika i kminek, cukier.	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, chili, gorczyca, ziele angielskie, liść laurowy.

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 268/2018 z dnia 11.10.2018r.