



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA BOGATO BIAŁKOWA



Zastosowanie i cel diety

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełniać swoje zadanie, dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystywane do celów energetycznych.

Stosowanie diety bogatobiałkowej:

- u pacjentów wyniszczonych toczącą się chorobą,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- w zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Charakterystyka diety

Dieta bogatobiałkową stosuje się w przypadku konieczności dostarczenia organizmowi zwiększonej ilości białka potrzebnego bądź to do odbudowy zniszczonych wskutek choroby narządów, bądź też do uzupełnienia jego niedoboru w organizmie spowodowanego słabym wchłanianiem białek lub ich nadmiernym wydalaniem z ustroju. Białka powinny dostarczać 20–25% energii w diecie, czyli dieta bogatobiałkowa powinna dostarczać 1,5–2,0 g białka na kilogram należnej masy ciała (n.m.c.) na dobę. W niektórych przypadkach (oparzenia dużych powierzchni ciała) konieczne jest podanie większych ilości 2–3 g/kg n.m.c./dobę.

Dla prawidłowego wykorzystania białka do celów budulcowych istotne jest dostarczenie wszystkich niezbędnych aminokwasów. Białko to powinno być w 2/3 ogólnej ilości białkiem pełnowartościowym, czyli być pochodzenia zwierzęcego. Źródłem tego rodzaju białka są: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory oraz ryby.

Tłuszcze powinny dostarczać 25–30% energii w diecie. Produkty będące dobrym źródłem białka dostarczają jednocześnie tłuszcze i dlatego ilość tłuszczu dodawanego do potraw nie powinna być zbyt duża. Należy unikać tłuszczów o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.

Węglowodany powinny dostarczać 50–55% energii w diecie. Ze względu na większy udział energii z białek, ilość węglowodanów w diecie bogatobiałkowej jest obniżona.

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa stanowi modyfikację diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2,0 g/kg masy ciała, wynosi to około 100 do 120 g białka na dobę, w skrajnych przypadkach (rozległych oparzeniach) podaje się do 3 g/kg masy ciała i więcej, co daje do 150 g na dobę.

W diecie wskazane jest ograniczenie a nawet wykluczenie soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem NaCl (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego).

Uwagi technologiczne

- potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach
zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków,
- sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwostrawnej,
- aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw np.: zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do ciast i napojów,
- białko jaja kurzego wzbogaca również wiele potraw : budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety,
- surówki, desery a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacać za pomocą dodatku serka homogenizowanego.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo - warzywne z mlekiem, koktajle mleczno - owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, całe jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielece, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet drobiowy – chudy domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione, ser pleśniowy, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z maki i masłem, sosy łagodne ze słodką śmietanką	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, sos grzybowy, cebulowy, zasmażane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, fladra, sandacz, mintaj, morzczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w foli lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone tradycyjnie
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana (18 %), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, kój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki np. : z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w postaci grubo startych, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	_____	Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zaparc namoczone śliwki suszone)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	_____	Ciasta deserowe, lody	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca