



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

ZALECENIA DIETETYCZNE – DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa stosowana jest: u pacjentów wyniszczonych toczącą się chorobą, w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, w chorobach przebiegających z gorączką, dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Charakterystyka diety:

- Dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej.
- Modyfikacja ta polega na zwiększaniu ilości białka do 2,0 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 %.
- Ważne jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych.
- Należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.
- W diecie powinna znaleźć się minimalna zawartość błonnika pokarmowego w ilości do 25g/dobę.
- Należy spożywać 5-6 małych objętościowo posiłków w 2-3 godzinnych odstępach.
- Należy zwrócić uwagę na UROZMAIENIE POSIŁKÓW, które zapobiega występowaniu niedoborów składników odżywczych i pobudza apetyt.
- 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 zamiast śmietaną wzbogacać za pomocą dodatku serka homogenizowanego lub jogurtu naturalnego (najlepiej typu skyr).
- Dodatkowo dietę można wzbogacić w wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty odżywcze dostępne w płynnej postaci lub w formie proszku (można je dodawać do potraw i napojów). Preparaty te dostępne są w aptekach.

Uwagi technologiczne:

- Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nie przechowywane w lodówkach (zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków),
- Sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwostrawnej (gotowanie, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez wcześniejszego podsmażania).



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Produkty dozwolone i przeciwwskazane:

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2%, jogurt naturalny, Jogurt skyr, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, koktajle owocowo-mleczne.	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste.	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, lemoniada.
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biskopt, rogaliki, chałka, drożdżowe, herbatniki, wafle ryżowe, podplomyki.	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, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki drobiowe, rybne.	Miękkie margaryny w kubku, tłusty twaróg, ser żółty typu light, całe jaja gotowane na twardo, jajecznicza, sadzone, Parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet drobiowy.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, jaja gotowane na twardo, smażone.
Zupy i sosy	Chudy rosół z cielęciny lub jarski, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem 2 % lub jogurtem, sosy łagodne na bazie wywaru, mąki i wody lub podprawione jogurtem.	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem.	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych sosy: grzybowe, cebulowe, zasmażane.
Dodatek i do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biskoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Grube kasze: pęczak, gryczana, Grube makarony, kluski Kładzione, jaja gotowane, na twardo, suche nasiona roślin



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

			strączkowych.
Mięso drobne, wędliny	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątróbka, Chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, szczupak, mintaj, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, morszczuk, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, halibut, sum, potrawy smażone, pieczone na tłuszczu.
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, serem, owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku,
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne: sojowy, Słonecznikowy, oliwa z oliwek (dodawane do gotowych potraw).	Masło roślinne, margaryny miękkie w kubku.	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde.
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, Sałata masłowa, warzywa z wody z dodatkiem niewielkiej ilości tłuszczu.	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, rabarbar, szparagi, cykoria, drobno starte surówki, np.: z marchewki, selera, kapusta kiszona w postaci drobno posiekanej surówki.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, Warzywa zasmażane, marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone, z tłuszczem, frytki.
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, jabłka, banany.	Wiśnie, kiwi, melon, w przypadku zaparc: śliwki bez skórek i pestki.	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane.



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Desery	Kisiele, budynie, galaretki na mleku, owocowe, jogurty z dodatkiem dozwolonych owoców, z serka homogenizowanego, musy owocowe, soki i przeciery owocowo-warzywne.	Ciasta deserowe, ciasta z kremem, lody.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa.	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

Przykład jadłospisu diety łatwostrawnej bogatobiałkowej:

❖ I śniadanie:

zupa mleczna z grysikiem, 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.

❖ Podwieczorek:

krem z bananów i serka homogenizowanego.

❖ Kolacja:

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

źródło: Grzymieśławski M.: *Dietetyka Kliniczna* PZWL 2019; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia*, PZWL 2019; w www.ncez.pl