

## **DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**

### **Zastosowanie diety:**

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej/lekkostrawnej, stosowana:

- u osób wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- przy rozległych oparzeniach i zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- w terapii nerkozastępczej,
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach,
- u osób po udarach mózgu (kiedy Pacjent wykazuje gotowość do spożywania posiłków o stałej konsystencji).

### **Cel diety:**

- dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek, przeciwciał, enzymów, hormonów i białek osocza,
- zwiększeniu ulega ilość spożywanego białka do około 2,0 g na kilogram masy ciała pacjenta, to jest 100-120 g/dobę
- w skrajnych przypadkach mogą to być nawet 3,0 g białka na kilogram masy ciała i więcej, tj. do 150 g/dobę, jeśli całość diety nie dostarczy odpowiedniej ilości białka, jego bieżąca podaż zostanie wykorzystana do procesów energetycznych, co jest niekorzystnym zjawiskiem.

### **Zasady diety:**

- głównym celem diety jest zwiększenie dziennej podaży białka, a w tym 2/3 BIAŁKA TYLKO Z PRODUKTÓW ODZWIERZĘCYCH, tj. mięsa, ryby, nabiał, jaja.
- 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,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

- 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 wzbogacać za pomocą dodatku serka homogenizowanego.

### Sposób sporządzania potraw :

- gotowanie w wodzie i na parze,
- pieczenie w pergaminie, duszenie, smażenie na patelni beztłuszczowej.

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach, i przeciwwskazane w diecie.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	słaba herbata, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, mleko i jego przetwory	mocna herbata, mocna kawa	kakao, czekolada, wody mineralne gazowane, coca cola, lemoniada
pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	pieczywo cukiernicze, chleb graham, chrupki, razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.
dodatki do pieczywa	masło, mięso gotowane, chude wędliny, szynka ,połędwica, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki	miękkie margaryny, sery żółte o zmniejszonej zawartości tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko	tłuste wędliny, konserwy, salceson, wątrobianka, smalec,

## DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
	mięsne, drobiowe, rybne, ser twarogowy		
zupy i sosy gorące	chudy rosół cielęcy, kurczaka ,rosół jarski, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowe podprawiane mąką z masłem, sosy łagodne	rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane śmietaną	tłuste, na mocnych wywarach, mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikatne z warzyw kapustnych, strączkowych  sosy : grzybowy, cebulowy, zasmażane
dodatki do zup	bułka grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	grube kasze, grube makarony, kluski kładzione, jaj gotowane na twardo,nasiona roślin strączkowych.
mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, królik, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, sandacz, lin, okoń, potrawy gotowane : pulpety, potrawki, budynie mięsne	wołowina,dziczyzna, chuda wieprzowina, podroby,ryby morskie : makrela, śledź,morszczuk,sardynka,	tłusta wieprzowina, baranina, kaczki, ryby; węgorz, leszcz, halibut,
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, risotto, leniwe pierogi,	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
tłuszcze	masło, oleje roślinne	masło roślinne, margaryny miękkie(kubkowe)	smalec, łój, słonina, margaryny twarde

## DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
warzywa	młode, soczyste : marchew, dynia, kabaczki, sałata patisony ,pomidory,	szpinak, kalafior ,brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, rabarbar, kiszona kapusta,	warzywa kapustne, cebula ,czosnek, suche nasiona strączkowe, ogórki, brukiew, kalarepa, papryka,
ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki, krążki
owoce	dojrzałe soczyste, jagodowe( winogrona), cytrusowe, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon	gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowe
desery	kisiele,galaretki, jogurty, musy,soki, przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, batony, chałwa, desery z kakao.
przyprawy	sok z cytryny, cukier, pietruszką, zielony koperek, majeranek, melisa	ocet winny, sól, bazylią, kminek	ostre : ocet, pieprz, musztarda, curry, liść laurowy, gorczyca, gałka muszkatołowa

### Przykładowy jadłospis diety łatwo strawnej bogatobiałkowej na 2400 kcal i 120 g białka

I ŚNIADANIE : zupa mleczna z kaszą manną ( k. manna 20 g ) i ściętą pianą z białka jaja ( mleko 250 ml ), pieczywo pszenne ( 100 g ) z masłem ( 10 g ) pasta z ryby wędzonej ( 40 g ) i sera twarogowego ( 50 g ) z zieloną pietruszką herbata z aronii.

II ŚNIADANIE: bułka ( 50 g ) z wędliną ( 30 g ) sok owocowy ( 200 ml ).



Szpital Powiatowy  
w Rawiczu Sp. z o.o.

## **DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**

**OBIAD:** barszcz z botwinką ( 400 ml ) i bułką ( 30 g ) bitki wołowe duszone w pomidorach ( 100 g mięsa, 150 g pomidorów) ziemniaki z zielonym koperkiem ( 300 g ), sałata zielona ( 50 g ) z jogurtem ( 20 ml) mleczko waniliowe ( 130 ml mleka )

**PODWIECZOREK :** krem z bananów ( 100 g ) i serka homogenizowanego ( 50 g )

**KOLACJA:** budyń z kaszy krakowskiej ( 60 g ) z mięsem drobiowym( 50 g ) i warzywami ( 150 g włoszczyzny bez kapusty), kefir ( 200 ml )