

# DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

## Zastosowanie diety

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana w chorobach nowotworowych, oparzeniach, chorobach przebiegających z gorączką, nerczycy, gruźlicy. Można ją również zastosować u osób wyniszczonych po przebytych chorobach.

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Różnica między nimi polega na zwiększeniu ilości białka do 2 g/kg mc., to jest 100-120 g/dobę. Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15-20%. W stosunku do diety łatwostrawnej zwiększamy również podaż energii.

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa zawiera 2200-2300 kcal i 110 g białka. Taką ilość białka otrzymamy z produktów: **600 ml mleka, 100g twarogu, 160g mięsa, ryb, drobiu bez kości, 50g chudej wędliny, 25g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280-310g.**

Tłuszcze pokrywają 25-30% energii. Znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych. Ilość dodawanego tłuszczu w postaci produktów tłuszczowych waha się w granicach 30-40 g. Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50-55%.

W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych, zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb), zwiększa się ilość sodu do ponad 2g. Zachodzi wówczas potrzeba ograniczenia bądź wykluczenia z diety soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem NaCl (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego). Wykluczamy również kakao, czekoladę, napoje alkoholowe, pieczywo żytnie, kiszkę, pasztetową, tłuste sery podpuszczkowe, sery pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo. Zupy na tłustych wywarach mięsnych, kostnych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych i strączkowych są na liście przeciwwskazanych. To samo dotyczy również tłustych gatunków mięs, drobiu, ryb. Z diety wykluczamy również: grube kasze, makarony, wszystkie potrawy smażone, tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek, lój), warzywa kapustne, cebulę, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, paprykę, rzodkiewki, pory, marynowane, smażone z tłuszczem (frytki).

Do słodczy, których należy unikać w tej diecie zaliczymy: tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolady, batony, chałwę, desery z kakao.

Z przypraw wykluczamy: ocet, pieprz, paprykę ostrą, chili, curry, musztardę, ziele angielskie, liść laurowy, gałkę muszkatołową, gorczycę.

Sposoby przyrządzania potraw:

- gotowanie w wodzie,
- na parze,
- pieczenie w folii, pergaminie,
- duszenie bez tłuszczu.
- 

Zwiększenie ilości białka można uzyskać przez:

- dodanie mleka w proszku do zaprawiania zup, sosów, deserów,
- dodanie białka jaja kurzego do pulpetów, rolad mięsnych, omletów,
- dodanie sera homogenizowanego do niektórych zup i potraw.

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

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, słaba herbat, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, koktajle mleczno-owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, Coca-Cola, pepsi, lemoniada
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	
<b>Dodatki do pieczywa</b>	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, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, paszтет domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетowa, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, ser pleśniowe, ser "Feta", jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem  Sosy łagodne ze słodką śmietanką	Rosół, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i mlekiem  Chrzeźanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, z warzyw kapustnych, strączkowych
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, kasz manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chuda cielęcina, królik, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, sardynka, śledzie, karmazyn, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób

<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	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, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np.: z marchwi, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, papryka, grubo starte surówki, warzywa zasmażane, marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zaparc namoczone suszone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, orzechy, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki, mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, bezy, musy, soki i przeciery owocowe	Ciasta deserowe, lody	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, tymianek, estragon	Ostre: pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca