

DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Dieta łatwostrawna niskobiałkowa jest stosowana w schorzeniach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Celem diety jest:

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany materii białkowej
- ochrona zmienionych chorobowo narządów-wątroby, nerek
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych

Techniki przyrządzania potraw:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw. Posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

Smak potraw poprawią przyprawy ziołowe: zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylia, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, cynamon, wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy (ewentualnie-wykluczyć).

Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów.

1. Ograniczenie białka:

Zmniejszamy ilość:

- mięsa
- ryb
- jaj
- nabiału
- roślin strączkowych

Jeśli białko jest w diecie – powinno być **wysokiej jakości** (małe porcje, ale dobre źródło).

2. Dieta łatwostrawna:

- gotowanie w wodzie
- gotowanie na parze
- duszenie bez obsmażania
- pieczenie w folii
- unikamy smażenia, panierowania, obsmażania

3. Zwiększenie energii z innych źródeł:

Ponieważ białka jest mniej, kalorie uzupełniamy:

- produktami zbożowymi (jasne pieczywo, biały ryż, drobne kasze)
- ziemniakami
- makaronem
- niewielką ilością tłuszczu (oliwa, masło – dodane na surowo)

4. Produkty zalecane:

Produkty zbożowe:

- jasne pieczywo
- bułki
- ryż biały
- kasza manna
- drobny makaron

Warzywa (gotowane):

- marchew
- dynia
- cukinia
- buraki
- ziemniaki

Owoce:

- jabłko pieczone
- banan
- brzoskwinia bez skórki
- musy owocowe

Białko (małe porcje):

- niewielka ilość chudego mięsa
- ½–1 jajko
- mała porcja twarogu

5. Produkty ograniczane:

- duże ilości mięsa
- sery żółte
- twaróg w dużych porcjach
- rośliny strączkowe
- orzechy
- produkty wysokobiałkowe typu odżywki

Najważniejsze do zapamiętania:

- **ograniczamy białko** (0,6–0,8 g/kg m.c. – wg zaleceń lekarza)
- potrawy mają być **lekkostrawne**
- gotujemy, dusimy, pieczemy w folii
- unikamy smażenia
- często dodatkowo ogranicza się sól