

DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

I CEL DIETY

1. Celem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka, kluczowej do budowy oraz odbudowy tkanek ustrojowych, enzymów, ciał odpornościowych, białek osocza, hormonów.
2. Dieta ta dostarcza białka do 2,0g na kilogram masy ciała, tj. 100-120g w ciągu dnia. W przypadku poważnych przypadków czy rozległych oparzeń, ilość białka wynosi do 3,0g na kilogram masy ciała, tj. do 150g w ciągu dnia.

Założenia diety na dobę:

Wartość energetyczna [kcal]:	2200-2300	
Składnik odżywczy:	Ilość:	Ilość [g]:
Białka	20%	Ogółem: 110 (zwierzęce: 70)
Tłuszcze	28%	70
Węglowodany	52%	280-310 (przyswajalne)
Błonnik pokarmowy	Poniżej 30 g/d	-

II WARTOŚCI ODŻYWCZE

1. Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa dostarcza 2200-2300 kcal i 110g białka.
2. Planując dietę należy wziąć pod uwagę: jej zastosowanie, masę ciała czy aktywność fizyczną pacjenta, dlatego wartość energetyczna, jak i ilość białka może zostać zmodyfikowana.
3. Dieta dla pacjenta leżącego, bez gorączki wynosi: 2000-2400 kcal i 100-120g białka. Natomiast, dla pacjenta bardzo wyniszczonego, z gorączką czy rozległymi oparzeniami: 2400-4000kcal oraz 120-150g białka w ciągu dnia.

III ZALECENIA

1. Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacją w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej jest zwiększona ilość białka w ciągu dnia.
2. Zalecane jest zjadanie 5 niewielkich objętościowo posiłków w ciągu dnia, o stałej porze. Ostatni posiłek należy zjeść 2 godziny przed snem.
3. Zalecane jest spożywanie pieczywa pszennego, pszenno-graham.
4. Ilość błonnika pokarmowego należy zmniejszyć, poprzez wybieranie delikatnych warzyw oraz dojrzałych owoców, gotowanie, obieranie, przecieranie, miksowanie czy wybór oczyszczonych produktów zbożowych.
5. Zalecane jest ograniczenie lub wykluczenie soli kuchennej z diety, ponieważ dieta ta zawiera dużą ilość produktów białkowych, głównie przetworzonych, pochodzących z mięs, drobiu czy ryb. Należy unikać produktów z zawartością soli, np. konserwy, wędliny, pieczywo solone czy marynaty.
6. Technika przyrządzania potraw jest taka sama, jak w diecie łatwostrawnej, tj. zalecane jest gotowanie na parze, w wodzie, naczyniu bez wody, naczyniu ceramicznym, duszenie, pieczenie w piekarniku, w folii, pergaminie, w opiekaczu elektrycznym czy na ruszcie. Zakazane jest tradycyjne smażenie oraz pieczenie na tłuszczu.
7. Zupy czy sosy można zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka lub śmietanki, mleka w proszku, podprawiać żółtkiem lub używać zaprawy zacieranej z mąki i tłuszczu. Nie zalecane jest używanie zasmażek.
8. Przygotowując potrawę, by zwiększyć w niej ilość białka, można używać mleka w proszku, białko jaja kurzego czy serka homogenizowanego.
9. Aby zminimalizować możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków, powinny być one świeżo przyrządzone oraz nie przechowywane w lodówce.

V WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWSKAZANYCH

Produkty i potrawy:	Zalecane:	Zalecane w umiarkowanych ilościach:	Przeciwwskazane:
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, suchary, herbatniki, biszkopty, pieczywo drożdżowe i półcukiernicze	Pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi, chleb graham, chrupki pszenne, pieczywo cukiernicze	Chleb żytni razowy, chleb żytni świeży, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, ser twarogowy (chudy, półtłusty), ser ziarnisty, homogenizowany, pasty serowe z różnymi dodatkami, ścięte białko jaja, chude wędliny, polędwica drobiowa, szynka, gotowane mięso, galaretki drobiowe, mięsne, rybne	Margaryny miękkie, ser twarogowy tłusty, ser żółty z mniejszą ilością tłuszczu, całe jajka (na miękko, sadzone, jajecznica na parze), kiełbasa szynkowa, parówki cielęce, pasztet domowy, wędzone ryby	Smalec, jajka gotowane na twardo, smażone z dodatkiem tłuszczu, sery żółte tłuste, topione, typu „Feta”, pleśniowe, wędliny tłuste, salceson, konserwy, kiszka, pasztetówka,
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka (18% tłuszczu), oliwa z oliwek, oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany	Margaryny miękkie, masło roślinne	Margaryny twarde, smalec, słonina, łój, boczek

Mięso, drób, ryby	Kurczak, indyk, chuda cielęcina, królik, wątroba Chude ryby: dorsz, pstrąg, szczupak, mintaj, sandacz, morszczuk, lin, okoń, flądra, młody karp Potrawy gotowane: potrawki, pulpety, budynie	Kura, chuda wieprzowina, wołowina, dziczyzna, serca, ozorki, płuca Ryby morskie: śledź, makrela, sardynka, karmazyn Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w pergaminie, folii	Gatunki tłuste: kaczkę, gęś, wieprzowina, baranina Tłuste ryby: łosoś, węgorz, sum, tłusty karp, tołpyga Potrawy pieczone w tradycyjny sposób, smażone
Warzywa	Soczyste, młode: marchew, pietruszka, seler, burak, patison, kabaczki, dynia, skorzonera, szparagi, pomidor bez skórki, sałata inspektowa, warzywa z wody	Salata zielona, cykoria, szpinak, rabarbar, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, surówki drobno starte: z selera, marchewki, kapusty kiszonej	Ogórek, rzodkiewka, papryka, warzywa kapustne, por, cebula, czosnek, brokiew, kalarepa, rzepa, suche nasiona roślin strączkowych, grubo starte surówki, warzywa solone, zasmażane, marynowane
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Frytki, smażone z tłuszczem
Owoce	Soczyste, dojrzałe: jabłka, banany, morele, brzoskwinie, jagodowe, cytrusowe, winogrona bez pestek (przeciery), z dzikiej róży, owoce gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki (gdy wystąpią zaparcia – suszone śliwki, namoczone)	Wszystkie niedojrzałe, czereśnie, gruszki, kawon, daktyle, owoce marynowane, orzechy
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, chudy rosół z kurczaka czy cielęciny, zupa jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, zupa owocowa zaprawiana mąką i śmietanką/mlekiem lub zaprawą zacieraną z mąki i masła Łagodne sosy z dodatkiem słodkiej śmietanki	Rosół, pieczarkowa, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, zupa zaciągana żółtkiem, zaprawiana mąką i śmietaną Sosy: musztardowy, chrzanowy, zaciągany żółtkiem	Z warzyw strączkowych, kapustnych, zawiesziste, tłuste, przyrządzone na mocnych wywarach: kostnych, mięsnych, grzybowych, pikantne, zasmażane
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, drobny makaron, kluski biszkoptowe, lane ciasto, ryż, kasza manna, krakowska, jęczmienna	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Grube makarony, kluski kładzione, kasze grube: gryczana, pęczak, nasiona roślin strączkowych, jaja na twardo
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z warzyw, cienkiego makaronu, kasz, mięsa, pierogi leniwe, risotto, tarta z serem, owocami, warzywami	Kluski ziemniaczane, francuskie, makaron z mięsem, zapiekanki z warzyw, kasz, mięsa	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: kotlety, krostki, placki ziemniaczane, bliny, fasolka po bretońsku, bigos
Desery	Soki i przeciery owocowe, musy, galaretki owocowe, kisiele, jogurty, desery z serka homogenizowanego, kremy, galaretki mleczne, budynie, suflety, bezy	Lody, ciasta deserowe	Desery z dodatkiem kakao, chałwa, batony
Przyprawy	Cukier, pietruszka, koperek, rzeżucha, bazylija, melisa, majeranek, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, kminek	Sól, pieprz ziółowy, vegeta, jarzynka, estragon, tymianek, słodka papryka, ocet winny	Ostre: pieprz, ostra papryka, chili, liść laurowy, ziele angielskie, gorczyca, chilli, gałka muszkatołowa, ocet, musztarda
Napoje	Słaba herbata/kawa, soki owocowo-warzywne, napoje owocowe, mleko (2% tłuszczu), jogurt, maślanka, kefir, serwatka, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle mleczno-owocowe	Mocna herbata/kawa, mleko pełnotłuste, jogurt pełnotłusty	Woda mineralna gazowana, lemoniada, pepsi, coca-cola, kakao, czekolada, napoje alkoholowe

VI PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Jadłospis dostarcza: 2200-2300 kcal oraz 110g białka

I Śniadanie: zupa mleczna z grysikiem (grysik 20g), z ściętą pianą z białka jaja (mleko 250 ml) pieczywo pszenne (100g) z masłem (10g) pasta z ryby i sera twarogowego (ryba: 40g, ser: 50g), herbata z aronii

II Śniadanie: bułka (50g) z wędliną (30g), napój owocowy (200ml)

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

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

Kolacja: budyń z kaszy krakowskiej (kasza: 60g), z mięsem drobiowym (50g) i warzywami (włoszczyzna: 150g), kefir (200ml).

Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka: „Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.