

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie, dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

Dieta wysokobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0g/kg należnej masy ciała lub 100-130g białka/dobę.

Praktyczne wskazówki sporządzania posiłków:

- Sposób przyrządzania potraw: pieczenie, gotowane, gotowane na parze
- Aby zwiększyć ilość białka można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do różnych ciast, napojów).
- Białko jaja kurzego wzbogaca takie potrawy jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego.
- Zaleca się uzupełnianie diety o żywność medyczną.
- Powinno się do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Produkty rekomendowane jak i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej bogatobiałkowej

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; -pieczywo średnioziarniste typu graham (ograniczone ilości 1-2kromki), pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe - kasze mało- i średnioziarniste (krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana) - płatki zbożowe błyskawiczne bez dodatku cukru i jego zamienników - makarony drobne	- pieczywo razowe pszenne i żytnie, z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy - wyroby z ciasta francuskiego - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (paczki, faworki, racuchy) - płatki śniadaniowe słodzone - kasze i makarony gruboziarniste

	- ryż biały - potrawy mączne w ograniczonych ilościach	
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa gotowane - warzywa surowe: sałata, cykoria, pomidory bez skóry, starta marchewka - surówka z kapusty włoskiej i pekińskiej w ograniczonych ilościach	- warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, kiszona, brukselka) - warzywa cebulowe (cebula, szczypior, czosnek, por) - suche nasiona roślin strączkowych - ogórek, papryka, rzodkiewka - warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - warzywa marynowane - warzywa grubo starte
Ziemniaki, bataty	- ziemniaki, bataty gotowane, pieczone	- ziemniaki, bataty smażone - puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	- owoce dojrzałe lub rozdrobnione - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach - owoce drobnopestkowe, jeśli zła tolerancja to pozbawione pestek i przetarte przez sito - dżemy owocowe niskosłodzone z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach	- wszystkie owoce niedojrzałe - owoce w syropach cukrowych - owoce kandyzowane, suszone - przetwory wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	- produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne – jeżeli dobrze tolerowane	- produkty z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	- zmielone pestki w zależności jak tolerowane	- orzechy – jeśli źle tolerowane - masło orzechowe solone
Mięso i przetwory mięsne	- mięsa z małą zawartością tłuszczu (drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, schab, szynka wieprzowa) - chude gatunki wędlin niemielenych - pieczone pasztety z chudego mięsa - galaretki drobiowe	- mięso z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wieprzowina i wołowina, baranina) - mięsa peklowane z dużą zawartością soli, - mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, w panierce - tłuste wędliny (baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety) - mięsa surowe

		- konserwy mięsne
Ryby i przetwory rybne	- ryby chude morskie i słodkowodne (dorsz, mintaj, morszczuk, sandacz, szczupak) - ryby tłuste – w ograniczonej ilości przy dobrej tolerancji	- ryby surowe - ryby w occie - ryby smażone, panierowane - ryby wędzone - konserwy rybne
Jaja i przetwory z jaj	- gotowane na miękko - jaja sadzone i jajecznica na parze	- jaja gotowane na twardo - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, smażone
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste - serek naturalny homogenizowany - naturalne napoje i produkty mleczne fermentowane bez dodatku cukru	- mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru - tłuste sery dojrzewające - śmietana
Tłuszcze	- masło w ograniczonych ilościach - miękka margaryna - oleje roślinne - majonez w ograniczonych ilościach	- tłuszcze zwierzęce (smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina) – bezwzględnie zakazane - twarde margaryny - masło klarowane - tłuszcz kokosowy i palmowy, masło kokosowe - frytura do smażenia
Desery – w ograniczonych ilościach	- kisiele, kompoty, galaretki, musy – z dozwolonych owoców, z mleka, bez dodatku cukru lub z małą ilością - biszkopty - ciasto drożdżowe - budyń bez dodatku cukru lub z małą ilością - sałatki owocowe z dozwolonych owoców	- słodczyce z dużą zawartością cukru lub tłuszczu - torty, ciasta, ciastka z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną - kruche ciasta z dużą ilością tłuszczu - ciasto francuskie - ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia - czekolada i wyroby czekoladopodobne
Napoje	- woda niegazowana, mineralna niegazowana - słabe napary herbat, słabe napary ziołowe - kawa zbożowa - bawarka - soki warzywne	- woda gazowana, mineralna gazowana - napoje wysokosłodzone - nektary owocowe - wody smakowe z dodatkiem cukru - mocne napary kawy naturalnej,

	- soki owocowe w ograniczonych ilościach - kompoty bez cukru lub małą ilością - słabe napary kawy naturalnej	- herbaty - kakao
Przyprawy	- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (cynamon, anyż, koper, kminek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny) - sól w ograniczonych ilościach - chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym w ograniczonych ilościach	- kostki rosółowe i esencje bulionowe - gotowe bazy do zup i sosów - gotowe sosy sałatkowe i dressingi - musztarda, ketchup - ocet - chrzan i ćwikła na occie - sos sojowy - przyprawy wzmacniające smak - ostre przyprawy

Bibliografia

Ministerstwo Zdrowia: „*Diety dla osób dorosłych*”

Przykładowy jadłospis dla diety bogatobiałkowej

Śniadanie:

- kasza manna na mleku,
- pieczywo,
- masło,
- pasta rybno-twarogowa,
- pomidor,
- sałata,
- herbata owocowa.

II śniadanie:

- bułka pszenna,
- masło,
- wędlina drobiowa,
- sok owocowy

Obiad:

- Barszcz czerwony,
- ziemniaki z koperkiem,
- kurczak gotowany w sosie potrawkowym,
- sałata zielona z jogurtem naturalnym,
- mleczko waniliowe

Podwieczorek:

- koktajl z bananów, kefiru i twarogu

Kolacja:

- budyn z kaszy jęczmiennej z mięsem drobiowym i warzywami, herbata owocowa.