



## DIETA NISKOBIAŁKOWA

**Zastosowanie:** niewydolność nerek, wątroby, inne przypadki chorobowe, w których o stosowaniu diety decyduje lekarz

Zadaniem diety jest utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania chorego, przez dostarczenie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin, przy zmniejszonej ilości białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego. Stosowanie diety nisko białkowej pociąga za sobą konieczność stałej kontroli ilości i jakości spożywanego białka, kontroli elektrolitów głównie takich jak: sód, potas, wapń, fosfor oraz kontroli pobieranych płynów.

Dieta niskobiałkowa ustalana jest indywidualnie, gdyż ilość białka musi być ograniczona w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego. Przy dużych ograniczeniach białka jego zawartość w diecie powinna być niższa aniżeli 0,5 g na kilogram należnej masy ciała na dzień. Diety dostarczają wówczas tylko 20-30 g białka.

Dieta niskobiałkowa jest zarazem dietą łatwo strawną.

### **Produkty i potrawy dozwolone:**

**Produkty zbożowe:** czerstwe pieczywo specjalne „bezbiałkowe” (zwykle tylko jeśli występuje w racji pokarmowej), skrobia pszenna, skrobia (mąka) ziemniaczana, kasze tylko jeśli występują w racji pokarmowej

### **Mleko i produkty**

**mleczne:** mleko normalizowane (2% tłuszczu) słodkie i zsiadłe, ser biały (twarogowy) według racji pokarmowej lub jako zamiennik

**Jaja:** gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze, w formie jajecznicy, żółtko do zaprawiania zup

**Mięso i ryby:** mięso i wędliny chude, ryby chude

**Tłuszcze:** masło, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa, margaryna wysokogatunkowa

**Ziemniaki:** gotowane, purée

**Owoce:** wszystkie: surowe, gotowane

**Warzywa:** surowe, gotowane, w formie purée, z dodatkiem świeżego masła,

**Cukier i słodycze:** cukier, miód, dżem bez pestek

**Przyprawy:** łagodne: cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, majeranek, wanilia, sól według zaleceń lekarza

## **Produkty i potrawy przeciwwskazane:**

<b>Produkty zbożowe:</b>	zwykle pieczywo, wszystkie kasze i mąki z wyjątkiem mąki ziemniaczanej
<b>Mleko i produkty mleczne:</b>	produkty mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
<b>Jaja:</b>	gotowane na twardo, smażone w zwykły sposób
<b>Mięso i ryby:</b>	mięso tłuste, peklowane, ryby tłuste, wędzone i konserwowane
<b>Tłuszcze:</b>	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny, śmietana
<b>Ziemniaki:</b>	frytki, ziemianki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
<b>Warzywa:</b>	warzywa konserwowane octem, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami
<b>Suche nasiona roślin strączkowych:</b>	wszystkie są zabronione: groch, fasola, soczewica, bób
<b>Cukier i słodycze:</b>	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
<b>Przyprawy:</b>	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, wszelkiego rodzaju pikle
<b>Napoje alkoholowe:</b>	zabronione

### **Uwagi technologiczne:**

gotowane w wodzie lub na parze

duszenie bez obsmażania

pieczenie w folii aluminiowej, na patelni teflonowej bez tłuszczu

Surowce używane do przyrządzania potraw powinny być zawsze bardzo świeże i możliwie najwyższych gatunków. Zupy i sosy nie należy zaprawiać mąką pszenną, śmietaną, zasmażkami, dlatego do zaprawiania stosujemy: masło, żółtko, skrobię pszenną lub ziemniaczaną.

**ZAWARTOŚĆ BIAŁKA  
W NIEKTÓRYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH  
(w 100g produktu)**

<b>NAZWA PRODUKTU</b>	<b>BIAŁKO w g</b>
chleb „Graham”	7,9
chleb żytnio-pszenny (mazowiecki)	6,5
chleb żytni pytlowy	4,5
bułka zwykła	6,9
mąka pszenna	9,4
mąka ziemniaczana	0,6
makaron 4-jajeczny	14,2
makaron bez jaj	12,1
kasza krakowska	6,6
kasza manna	8,7
płatki owsiane	11,9
ryż	6,7
mleko (2% tłuszczu)	3,1
mleko w proszku pełne	25,8
ser biały (twarogowy)chudy	21,2
ser homogenizowany tłusty	9,7
jaja całe (ok. 2 szt.)	12,8
cielęcina udziec	21,8
wieprzowina łopatka	16,2
wieprzowina schab	21,0
wołowina polędwica	20,1
kurczę chude	22,5
szynka gotowana	23,0
polędwica	25,0
kielbasa szynkowa wieprzowa	18,0
parówki	12,1
pasztet z drobiu	16,0
ryby – filety (z dorsza)	16,5
masło	0,6
olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy	0
masło roślinne, wysokogatunkowe margaryny	0
ziemniaki	1,7
buraki	1,8
cykoria	1,7
fasola strączki	2,4
grozdek zielony	6,7
kalafior	2,4
marchew	1,0
pomidory	0,9
sałata	2,3
szpinak	2,6
arbuz	0,5

NAZWA PRODUKTU	BIĄŁKO w g
brzoskwinie	1,3
cytryny	0,8
jabłka	0,6
maliny	1,7
pomarańcze	0,9
truskawki	0,7
winogrona	0,5
cukier	0
dżem truskawkowy, porzeczkowy	0,6
miód pszczeli	0,3

**ILOŚĆ PRODUKTÓW NA DZIEŃ /w gramach/  
dla diet z normowaną ilością białka od 20 do 60 g.**

/ wg Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2000 /

Produkt / g /	20 g białka	30 g białka	40 g białka	50 g białka	60 g białka
Pieczywo niskobiałkowe / bez soli /	250	300	300	300	300
Kasze / ryż /	50	50	50	50	50
Mąka ziemniaczana lub skrobiowa	30	30	30	30	30
Mleko i przetwory mleczne / 2 % tłuszczu/	150	200	300	300	300
Ser twarogowy tłusty	-	30	50	60	80
Jaja / żółtko /	10	10	10	20	20
Mięso bez kości / wołowina /	30	30	50	70	100
Masło	40	40	40	35	30
Oleje	30	30	30	25	25
Ziemniaki	100	150	150	200	200
Warzywa i owoce	400	500	500	500	500
Cukier, miód, dżemy	80 - 90	120	120	110	110

**Zawartość kcal i składników  
pokarmowych w produktach**

kcal	2000	2400	2500	2500	2500
Białko ogółem / g /	20	30	40	50	60
Białko zwierzęce / g /	12,7	19,6	29,6	38,0	48,0
Tłuszcze / g /	72	78	82,5	79,6	78,5
Węglowodany / g /	320	395	400	397	390
Sód / mg /	727	884	951	977	1007
Potas / mg /	1524	2003	2224	2524	2664
Wapń / mg /	406	541	680	707	726
Fosfor / mg /	485	627	796	927	1030

**Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej / wg Ciborowska H., Rudnicka A. : Dietetyka. Wyd. PZWL, Warszawa 2000**

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowo – warzywne, soki owocowo – warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
<b>Pieczywo</b>	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
<b>Dodatki do zup</b>	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
<b>Mięso, drób, ryby</b>		cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby ( szczególnie ryby morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut ),	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gat.: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone
<b>Potrawy mięsne i półmięsne</b>	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano – serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
<b>Warzywa</b>		marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszone, konserwowe, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, surowe
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane

<b>Owoce</b>		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, jarzynka, vegeta	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

## WSKAZÓWKI TECHNOLOGICZNE:

1. Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania, duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu
2. Do podprawiania stosuje się je zawiesinę z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu.
3. Tłuszcz (masło, olej) dodaje się na surowo do gotowych potraw.
4. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.
5. Aby polepszyć smak potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem.  
Można też stosować przyprawy: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziołowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta, cynamon, wanilia.
6. Z uwagi na ograniczenie płynów w diecie należy ograniczyć zupy.
7. Ze względu na ograniczenia potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów.
8. Białko zwierzęce, pomimo jego niskiej zawartości w diecie, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

*Źródło: Podstawy Naukowe Żywienia W Szpitalach, red. prof. dr hab. med Jan Dzieńszewski, dr.med. Lucjan Szponar*

*Opracowała Marzena Gazda Koordynator Ds. Dietetyki*

