Opracował: mgr. dietetyk Paulina Chrzan

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA NISKOBIAŁKOWA

1. Zastosowanie

•w niewydolności nerek,

•w niewydolności wątroby,

•w zapaleniu kłębuszków nerkowych,

•w marskości wątroby.

2. Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

•dieta bogatobiałkowa to modyfikacja diety łatwostrawnej, uwzględniająca zmniejszoną podaż białka w diecie uwzględniając odpowiednią podaż energii oraz wszelkich niezbędnych składników pokarmowych,

•używaj technik tj. gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez tłuszczu, duszenie bez uprzedniego podsmażania na tłuszczu,

•ogranicz tłuste sosy,

•unikaj produktów przetworzonych, tj chipsy, fast-food,

•pij dużo płynów, najlepiej wody, w celu odpowiedniego nawodnienia organizmu,

•staraj się ograniczyć, a najlepiej zrezygnuj z soli kuchennej i produktów z jej dużym dodatkiem.

TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ	TEGO JEDZ MNIEJ – OGRANICZ
•**Produkty zbożowe**(pieczywo pszenne, niskobiałkowe) •**Warzywa**(pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, Warzywa gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem) •**Owoce**(jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele,brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki, banan) •**Tłuszcze**(masło, olej : sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i margaryny miękkie) •**Zupy i sosy**(sosy, łagodne, zaciągnięte żółtkiem, zaprawione masłem, zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy ,krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną , z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągnięte	• **Mięso**(cielęcina, wołowina, drób, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, ryby, węgorz, karp, łosoś, sum, dorsz, morszczuk; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone, makrela, śledź, sardynka, dziczyzna, salceson, konserwy, pasztety tłuste) • **Nabiał**(sery twarogowe, żółte, ser feta, typu fromage, serek wiejski, topiony, jogurty, maślanki, kefiry, serwatka, pasty serowe) • **Jaja** • **Produkty zbożowe**(pieczywo razowe, bogatobiałkowe) • **Warzywa**(Kiszone, konserwowe z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, brokuł, kalafior,brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, surówki, warzywa w dużej ilości) • **Tłuszcze**(śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana)

żółtkiem) •**Przyprawy**(sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, wanilia, cynamon) •**Inne**(kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej, dżem, marmolada) •**Napoje**(słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle mleczno - owocowe) •	• **Zupy i sosy**(na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoły, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane) • **Przyprawy**(ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, magii, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy) • **Inne**(budyń mleczny, tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą , orzechami, ciasta) • **Napoje**(kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna)