INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób:

- wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach, zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Celem tej diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości biologicznej do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych i ciał odpornościowych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Modyfikacja diety polega na zwiększeniu ilości białka do 1,5-2,0g na kilogram masy ciała. Udział energii z białka kształtuje się w diecie bogatobiałkowej na poziomie ok. 16-20%, z czego 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych. Aby białko było wykorzystywane przez organizm do celów budulcowych i regeneracyjnych należy zwiększyć w diecie podaż energii. Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa powinna dostarczać 2000-2400 kcal i ok.100-120g/dobę białka dla osób dorosłych. Należy spożywać produkty, które są źródłem pełnowartościowego białka jak:
   - **mleko i jego przetwory**- mleko, jogurty, kefir, biały ser,
   - **jaja-** na miękko,
   - **chude mięso**; wołowina, cielęcina, wieprzowina,
   - **chudy drób**,
   - **chude ryby** (np. dorsz, sandacz),
   - **chude wędliny** (szynka, polędwica, kiełbasy drobiowe)

2. Tłuszcze powinny pokrywać 25-30% zapotrzebowania energetycznego, jednak znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych. Natomiast węglowodany powinny pokrywać 50-55% zapotrzebowania energetycznego. Produkty zawierające węglowodany to; pieczywo, mąka, drobne kasze, ryż i makarony.

3. Z uwagi na duże spożycie produktów białkowych, zwłaszcza przetworzonych (z mięsa, drobiu i ryb) zwiększa się ilość sodu w diecie. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie lub wykluczenie z diety soli kuchennej.

4. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

5. Urozmaicony dobór produktów oraz podniesienie walorów smakowych potraw poprzez dodatek dozwolonych w diecie bogatobiałkowej łagodnych przypraw wpłynie na atrakcyjność posiłków.

Uwagi technologiczne

- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.
- Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.
- Warzywa i owoce należy spożywać gotowane i rozdrobnione. Soki powinny być rozcieńczane (np. mlekiem).
- Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można dodawać do potraw mleko w proszku (np. do zaprawiania zup i sosów). Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy, takie jak budynie, pulpety, rolady mięsne itp. Surówki, desery i inne potrawy można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego.

Tabela przedstawiająca potrawy i produkty zalecane i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazania
Napoje	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle owocowo-mleczne	mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada
Pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, czerstwe ciasto drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne,	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby, kiełbasa szynkowa, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, ser „Feta”, sery pleśniowe ,jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, rosół jarski, kleiki, zupy mleczne krupniki, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe, pomidorowa, barszcz, zupy zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną	rosół, kalafiorowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, kapuśniaki, zupa ogórkowa, grochówka, fasolowa, zupy w proszku sosy; grzybowy, cebulowy, chrzanowy, musztardowy zasmażane
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	groszek ptysiowy	grube kasze: pęczak, gryczana: grube makarony, kluski francuskie, kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wołowina, chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk,	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn,	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum,

	potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony – przetarty w formie zupy lub puree, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera,	wszystkie odmiany kapusty, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, bób, soczewica, soja), ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone w postaci puree	pieczone	wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki, pyzy, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), pomarańcze, mandarynki, owoce z dzikiej róży, maliny, porzeczki (w formie przecieru lub soku) brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparć namoczone suszone śliwki)	wszystkie niedojrzałe, gruszki, wiśnie, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	kompoty, kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe,	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao i orzechy
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylia, kminek	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Przykładowy jadłospis (2400 kcal i 120g białka)

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

II Śniadanie
- bułka (50g) z wędlina (30g)
- napój owocowy (200ml)

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

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

Kolacja
- budyń z kaszy krakowskiej z mięsem drobiowym i warzywami (60g kaszy, 50g mięsa, 150g włoszczyzny)
- kefir (200ml)

Wybrane przepisy potraw

Budyń z mięsa, ryżu i warzyw
Składniki na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

wołowina b/kości	250
włoszczyzna bez kapusty i pora	250
ryż	200
sól	X
olej sojowy	20 (4 łyżeczki do herbaty)
białko jaja	60 (2 szt.)
pietruszka zielona	15 (1 łyżka stołowa)
bułka tarta do wysypania naczynia	X

Mięso opłukać, zalać wodą i ugotować. Włoszczyznę wyszorować, oczyścić, opłukać, dodać do mięsa pod koniec gotowania, ugotować z dodatkiem soli, odcedzić, ostudzić. Ryż przebrać, opłukać, ugotować na sypko. Mięso razem z warzywami zmielić, połączyć z ryżem, dodać do masy olej, dodać ubitą pianę, sól, część posiekanej zielonej pietruszki i lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia posmarowanego olejem i wysypanego tartą bułką, gotować w parze pod przykryciem około 45 minut.
Budyń można wykonywać z różnych gatunków mięsa- cielęcina, drób, królik itp.
Przed podaniem posypać zieloną pietruszką, podawać z sosami.

Pierogi leniwe

Składniki na 1 porcję i na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

twaróg chudy	120	600
ziemniaki	60	300
jajko	25 (1/2 szt.)	100 (2 szt.)
mąka pszenna	50	250
mąka ziemniaczana	5	30
sól	X	X
bułka tarta	5	20
masło	5	20

Ziemniaki oczyścić, obrać, ugotować, odcedzić, ostudzić. Twaróg zmielić w maszynce wraz z ziemniakami, dodać jajo, mąkę ziemniaczaną i część mąki pszennej, zarobić ciasto (krótko). Na stolnicy posypanej mąką pszenną uformować wałek, spłaszczyć, krajać w romby, wrzucać na gotującą, osoloną wodę, gotować krótko na wolnym ogniu. Wyjmować łyżką cedzakową na talerz, posypać tartą bułką zrumienioną bez tłuszczu i polać rozpuszczonym masłem.
Podawać jako II danie z warzywami gotowanymi.

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.