INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Celem diety jest utrzymanie dobrego stanu odżywienia chorego poprzez dostarczenie energii i pozostałych składników pokarmowych zgodnie z zapotrzebowaniem, przy zmniejszonej ilości białka, z uwagi na **choroby nerek.**
Wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforanu, sodu, potasu, wapnia, żelaza. Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy i na ogół je się ogranicza.
Z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, pieczywo.

Uwagi technologiczne
Zaleca się potrawy gotowane, duszone i pieczone bez dodatku tłuszczu. Stosuje się metodę tzw. podwójnego gotowania w celu wypłukania potasu z warzyw, np. z ziemniaków. Wskazane jest odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu Fromage, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane 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 zaciągane żółtkiem	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
Dodatki do zup	grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	kasze, ryż	dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, fladra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela; potrawy gotowane,	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum,; potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny,

		duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryz z jabłkami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowo z mąki niskobiałkowej	bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
Tłuszcze	masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	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, orzechami, ciasta
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

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