

DIETA BOGATOBIAŁKOWA - 6

ZASTOSOWANIE Dieta bogatobiałkowa zalecana jest dla osób z wyniszczeniem organizmu; w okresie rekonwalescencji np. po zabiegach chirurgicznych, po udarze mózgu; z silnymi/rozległymi oparzeniami, rozległymi zranieniami; w chorobach nowotworowych; z wyrównaną marskością wątroby; w przewlekłym aktywnym zapaleniu wątroby; z zespołem nerczycowym; z przewlekłą niewydolnością krążenia; z chorobą Cushinga; nadczynnością tarczycy; z niedoczynnością tarczycy; z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Wartość energetyczna Energia (En) 2000-2400 kcal/dobę Białko Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała 100-130 g/d, w tym ½-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej Tłuszcz ogółem Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal w tym nasycone kwasy tłuszczowe Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal Węglowodany ogółem Wartości referencyjne: 50-55% En 125-138g/1000 kcal w tym cukry proste Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal Błonnik 15g/1000 kcal Sód ≤ 2000mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej, która polega na zwiększeniu podaży białka na 1,5-2,0 g/kg masy ciała lub 100-130 g białka/dobę. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia. W przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal. W uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Udział energii w I śniadaniu powinien wynosić 25%, w II śniadaniu – 10%, w obiedzie – 30%, w podwieczorku – 15%, w kolacji – 20%. W każdym posiłku powinien występować produkt białkowy. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukru (nie więcej niż 10g na 250 ml napoju). Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie-nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, z czego część powinna być serwowana w postaci surowej. Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia. Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym. Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Cukry proste należy eliminować z diety. Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględnić ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych: - gotowanie tradycyjne lub na parze, - duszenie bez wcześniejszego obsmażania, - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, - grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. W celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku. Nie zaciągać potraw zasmażkami. Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw