

Kod diety 9	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z wyniszczeniem organizmu; 2) w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu; 3) z silnymi/rozległymi oparzeniami; 4) z rozległymi zranieniami; 5) w chorobach nowotworowych; 6) z wyrównaną marskością wątroby; 7) z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby; 8) z zespołem nerczycowym; 9) z dializą; 10) z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności; 11) z chorobą Cushinga; 12) z nadczynnością tarczycy; 13) z niedoczynnością tarczycy; 14) z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.
Zalecenia dietetyczne	1) jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100–130 g białka/dobę; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal; 4) w uzasadnionych przypadkach, według wskazań lekarza, zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku; 5) 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; 6) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki); 7) należy eliminować pojadanie między posiłkami; 8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 9) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru, cukier może być dostępny dla pacjentów na korytarzu lub w kuchence oddziałowej; 10) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 11) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;

	12) 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, jeżeli nie ma przeciwwskazań; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, jeżeli nie ma przeciwwskazań; 14) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 18) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 19) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 4) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 2) w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku; 3) nie dodawać do potraw zasmażek; 4) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 5) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	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

		$\leq 11 \text{ g/1000 kcal}$
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50–55 % En 125–138g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: $\leq 10 \%$ En $\leq 25 \text{ g/1000 kcal}$
	Błonnik	$\geq 25 \text{ g/dobę}$
	Sód	$\leq 2000 \text{ mg/dobę}$
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; 2) pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe; 4) kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 5) płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony drobne; 7) sago; 8) ryż biały; 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).	1) pieczywo razowe pszenne i żytnie; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy; 3) rogaliki francuskie (croissanty); 4) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 5) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 6) kasze gruboziarniste; 7) makarony gruboziarniste.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; 2) warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; 3) surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).	1) kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka; 2) warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; 3) suche nasiona roślin strączkowych; 4) ogórek, papryka, rzodkiewki; 5) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) warzywa marynowane; 7) warzywa grubo starte; 8) warzywa stare.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.

Owoce i przetwory owocowe	1) owoce jagodowe przetarte; 2) owoce dojrzałe bez skórki; 3) jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeżeli dobrze tolerowane; 4) musy owocowe; 5) dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).	1) wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.	1) orzechy – jeżeli źle tolerowane; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar; 9) konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane.	1) ryby surowe; 2) ryby w occie; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze; 3) jaja w potrawach np. makaronie.	1) jaja gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serek naturalny homogenizowany; 3) naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery dojrzewające; 5) Feta; 6) serki typu „Fromage”; 7) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna;	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny;

	3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach).	3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; 2) galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; 3) owoce w galaretkce lub kremie; 4) biszkopty; 5) ciasto drożdżowe; 6) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 7) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 8) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 9) sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie; 5) ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; 6) czekolada; 7) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; 2) słabe napary herbat; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 9) słabe napary kawy naturalnej.	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje alkoholowe; 6) mocne napary kawy naturalnej; 7) kakao.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) chrzan i ćwikła na kwasku cytrynowym (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, keczup; 5) ocet; 6) chrzan i ćwikła na occie; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 9) przyprawy ostre.