

## DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

### Zastosowanie

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana:

- dla osób w stanie wyniszczenia organizmu
- w chorobach nowotworowych
- w rozległych oparzeniach
- w urazach ciała (np. złamaniach, zranieniach)
- w chorobach przebiegłych z gorączką
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach

### Cel diety

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do odbudowy tkanek ciała, komórek układu odpornościowego, enzymów czy hormonów. Aby białko mogło pełnić swoje zadanie, dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie będzie ono wykorzystywane jako źródło energii.

### Charakterystyka diety

Omawiana dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na **zwiększeniu ilości białka** do 2,0 gramów na kilogram masy ciała. To jest 100-120 g/dobę, w skrajnych przypadkach, np. w rozległych oparzeniach – do 3 g/kg masy ciała. Aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tzw. białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych. Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15-20%.

Aby białko mogło być wykorzystane przez organizm do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych w diecie tej zwiększono podaż energii w porównaniu z dietą łatwostrawną.

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa zawiera **2200-2300 kcal i 110g białka**. Taką ilość białka uzyska się z produktów: 600ml mleka, 100g sera twarogowego, 160g mięsa bez kości (w tym drobiu) i ryb bez ości, 50g chudej wędliny, 25g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280-310g. Biorąc pod uwagę masę ciała pacjenta, aktywność fizyczną, wariant podstawowy diety może ulec modyfikacji pod względem zawartości białka i energii.

**Tłuszcze** pokrywające 25-30% energii. Znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych. Jeśli zachodzi potrzeba zwiększenia niektórych składników odżywczych, np. żelaza, potasu, wskazana jest suplementacja w postaci preparatów farmakologicznych.

**Węglowodany** pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50-55%.

W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych, zwłaszcza przetworzonych (z mięsa czerwonego, a także z drobiu i ryb), zwiększa się ilość sodu do ponad 2g. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem soli kuchennej (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego, słonych przekąsek).

### Uwagi technologiczne

Sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwostrawnej. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do różnych ciast, napojów). Białko jaja kurzego wzbogaca także potrawy, takie jak: budynie, pulpety, rolady, mięsne, omlety. Surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego.

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i niezalecane w diecie łatwostrawnej bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1-2 razy w tygodniu	Niezalecane
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	Herbata, kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada

Pieczycwo	Chleb pszenney, suchary, bułki, biszkopt, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	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 wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser feta, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczane, owocowe, zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła; sosy łagodne ze słodką śmietaną	Tłusty rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem; sosy: chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesziste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych; sosy: grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Grube kasze: pęczak, gryczana; grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane twardo, nasiona roślin strączkowych

Mięso zwierząt rzeźnych, drób i ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba; chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk; potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kury; ryby morskie; makrela, śledzie, łosoś, karmazyn, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, halibut, jesiotr, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, serem, owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, 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 bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzoner, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki

Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w razie zaparc – namaczane, suszone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, desery z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	Ciasta deserowe, lody	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca

**Dieta bogatobiałkowa – 2-dniowy jadłospis**

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb zwykły 100 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, S02</i> ) Ryba pieczona w ziołach 110 g ( <i>RYB</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU</i> ) Ziemniaki 180 g ( <i>S02</i> ) Warzywa po grecku 150 ml ( <i>GLU</i> ) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <i>JAJ, MLE, GOR, S02</i> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> 2629,5 kcal <b>Białko</b> 125,3 g <b>Tłuszcz</b> 86,4 g <b>Węglowodany ogółem</b> 352,5 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 38,1 g
Kefir 200 g ( <i>MLE</i> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Chleb zwykły 100 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <i>SOJ, SEL</i> ) Pasta z zielonego groszku 110 g Jabłko 120 g	Serek wiejski 200 g ( <i>MLE</i> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, S02</i> ) Pulpet drobiowy na parze 110 g ( <i>GLU, JAJ, MCK</i> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> ) Ziemniaki 180 g ( <i>S02</i> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Sałatka jarzynowa 110 g ( <i>JAJ, GOR, S02</i> )	Chleb zwykły 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> 2603,6 kcal <b>Białko</b> 130,2 g <b>Tłuszcz</b> 82,1 g <b>Węglowodany ogółem</b> 331,3 g <b>Błonnik pokarmowy</b> 37 g

*GLU* – zboża zawierające gluten, *JAJ* – jaja i pochodne, *RYB* – ryby i pochodne, *SOJ* – soja i pochodne, *MLE* – mleko i pochodne, *SEL* – seler i pochodne, *GOR* – gorczyca i produkty pochodne, *S02* – dwutlenek siarki/siarczyny, *MCK* – mięczaki i pochodne **Jadłospis utworzony w programie MAPI**

**Bibliografia:**

Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL