

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

ZASTOSOWANIE:

Zalecana dla osób po urazach, operacjach, w profilaktyce i leczeniu odleżyn, w rekonwalescencji oraz przy niedożywieniu.

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Zwiększone spożycie chudego mięsa, ryb, jaj, twarogu, mleka i produktów mlecznych.
- Dodatek białka roślinnego z roślin strączkowych (soja, soczewica).
- Uzupełnienie diety zdrowymi tłuszczami i węglowodanami złożonymi.
- Kontrola podaży białka u osób z obciążeniami nerek lub wątroby.

PRODUKTY REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE:

GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa,• pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących,• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe,• kasze: mała- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana,• płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo fruktozowego,• makarony drobne,• sago,• ryż biały,• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• pieczywo razowe pszenne i żytnie,• pieczywo z dodatkiem cukru, stodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy,• rogaliki francuskie (croissanty),• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,• kasze gruboziarniste,• makarony gruboziarniste.
Warzywa i przetwory z warzyw	<ul style="list-style-type: none">• 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,• warzywa na surowo: sałata, cykorja, pomidor bez skóry, starta marchewka,• surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka,• warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior,• suche nasiona roślin strączkowych,• ogórek, papryka, rzodkiewki,• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,• warzywa marynowane,• warzywa grubo starte,• warzywa stare.
Ziemniaki/ bataty	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki smażone (frytki, talarki),• puree w proszku.



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none">• owoce jagodowe przetarte,• owoce dojrzałe bez skórki,• jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrze tolerowane,• musy owocowe,• dżemy owocowe niskostodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest,• owoce w syropach cukrowych,• owoce kandyzowane,• przetwory owocowe wysokostodzone,• owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none">• spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta	<ul style="list-style-type: none">• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none">• zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta	<ul style="list-style-type: none">• orzechy- jeśli źle tolerowane,• „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none">• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,• pieczone pasztety z chudego mięsa,• galaretki drobiowe	<ul style="list-style-type: none">• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,• mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób,• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,• kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,• pasztety,• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),• mięsa surowe np. tatar,• konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,• ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone,• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• ryby surowe,• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,• ryby wędzone,• konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none">• gotowane na miękko,• gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane,• jaja sadzone i jajecznica na parze.	<ul style="list-style-type: none">• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none">• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,• serek naturalny homogenizowany,• naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	<ul style="list-style-type: none">• mleko i sery twarogowe tłuste,• mleko skondensowane,• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,• tłuste sery dojrzewające,• śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none">• masło (w ograniczonych ilościach),• miękka margaryna,• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	<ul style="list-style-type: none">• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, stonina, tój,• twarde margaryny,• masło klarowane,• majonez,• tłuszcz kokosowy i palmowy,• frytura smaźalnicza,• masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Desery (w ograniczonych ilościach)

- kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka,
- owoce w galaretkę lub kremie,
- biszkopty,
- ciasto drożdżowe,
- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
- galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
- kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
- sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.
- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,
- torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,
- ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,
- ciasto francuskie,
- ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia,
- czekolada,
- wyroby czekoladopodobne.

Napoje

- woda niegazowana,
- słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,
- napary owocowe,
- kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),
- bawarka,
- kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach),
- soki warzywne,
- soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),
- kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).
- woda gazowana,
- napoje gazowane,
- napoje wysokostężone,
- nektary owocowe,
- wody smakowe z dodatkiem cukru,
- mocne napary kawy i herbaty,
- napoje energetyzujące,
- napoje alkoholowe.

Przyprawy

- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny,
- sól (w ograniczonych ilościach),
- chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).
- kostki rosółowe i esencje bulionowe,
- gotowe bazy do zup i sosów,
- gotowe sosy sałatkowe i dressingi,
- musztarda, keczup,
- ocet,
- chrzan i ćwikła na occie,
- sos sojowy,
- przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej,
- przyprawy ostre.

