Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
Zastosowanie	Dla osób: • z wyniszczeniem organizmu, • w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu, • z silnymi/rozległymi oparzeniami, • z rozległymi zranieniami, • w chorobach nowotworowych, • z wyrównaną marskością wątroby, • z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, • z zespołem nerczycowym, • z dializą • z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności, • z chorobą Cushinga, • z nadczynnością tarczycy, • z niedoczynność tarczycy, • z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.
Zalecenia dietetyczne	• jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg należnej 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 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, według wskazań lekarza, 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 (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki), • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">

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, jeśli nie ma przeciwwskazań
każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, jeśli nie ma przeciwwskazań,
ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

jakość,
termin przydatności do spożycia,
sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

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.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

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 dodawać do potraw zasmażek,
ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

</td></tr>
<tr><td>Wartość energetyczna</td><td>Energia (En)</td><td>2000-2400 kcal/dobę</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Wartość odżywcza</td><td rowspan="2">Białko</td><td>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</td></tr>
<tr><td>100-130 g/d, w tym ½-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej</td></tr>
<tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>Wartości referencyjne: 20-30% En</td></tr>
</table>

		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 (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• 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: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, 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).	• pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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 warzywne	• 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	• kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

	świeżego masła lub margaryny, • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).	• warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa stare.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrze tolerowane, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).	• wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • 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.	• Orzechy- jeśli źle tolerowane, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	• 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.	• 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	• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane.	• ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone,

		• konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • jaja w potrawach np. makaronie.	• jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	• mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery dojrzewające, • Feta, • serki typu „Fromage”, • śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach).	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretce 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, woda mineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),	• napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe, • mocne napary kawy naturalnej, • kakao.

	• słabe napary kawy naturalnej.	
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, • sól (w ograniczonych ilościach), • chrzan i ćwikła na kwasku cytrynowym (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosołowe 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.