ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOBIAŁKOWEJ

1. Ma zastosowanie w schorzeniach nerek i wątroby, które przebiegają z ich niewydolnością. Dieta ta jest również stosowana przy chorobach reumatoidalnych.
2. Zadaniem diety jest:
    - zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej
    - ochrona narządów zaatakowanych chorobą
    - zapobieganie stanom niewydolności narządów i stanom śpiączki
    - utrzymanie w miarę możliwości, dobrego stan odżywienia pacjenta poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości białka i innych składników odżywczych w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego.
    - Składniki pokarmowe należy dobierać tak, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych.
3. Ścisłej kontroli podlega ilość oraz jakość spożywanego białka, ilość wypijanych płynów, podaż elektrolitów: sodu, potasu, wapnia i fosforu.
4. Przy niewydolności nerek ograniczeniu ulega białko. Energia jest uzupełniana przez wysokoenergetyczne produkty tłuszczowe i węglowodanowe. W skrajnych przypadkach białko eliminuje się całkowicie. Przy niewydolności wątroby ograniczeniu ulegają tłuszcze, w tym przypadku głównym źródłem energii są węglowodany. Podaż białka musi być pod ścisłą kontrolą, żeby nie dopuścić do uszkodzenia nerek i wątroby, oraz do ujemnego bilansu azotowego, który może doprowadzić do wyniszczenia organizmu.
5. Kaloryczność musi być zgodna z zapotrzebowaniem organizmu chorego, aby nie dopuszczać do niedoborów energetycznych. Przyjmuje się około 35 kcal na kilogram należnej masy ciała na dobę, wychodzi to około 2000-2500 kcal
6. O ilości podanego białka decyduje lekarz. Jego ilość jest ustalana indywidualnie, ponieważ jest to zależne od jednostki chorobowej i tolerancji. Zaleca się około 40-50g białka na dobę, czyli 0,6-0,7g/kg n.mc. Gdy niewydolność jest bardzo zaawansowana ograniczenie to wynosi poniżej 0,5 g/kg n.mc – ok.20-30g/dobę. Mimo małej ilości białka, powinno ono w 75% pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli to białko o wysokiej wartości biologicznej np.: - chude mleko - kurczak i indyk bez skórki - chudy twaróg. Konieczne jest tutaj ograniczenie białka roślinnego, np. poprzez wprowadzenie pieczywa bezbiałkowego. Ważną zasadą jest to, iż produkty białkowe powinny być spożywane z produktami węglowodanowymi.
7. Tłuszcze w chorobach nerek nie ulegają ograniczeniom. Zalecane są tłuszcze pochodzenia roślinnego i pochodzące od ryb morskich. W chorobach wątroby jest kontrolowana jakość i ilość tłuszczów.
8. Niekiedy konieczne jest stosowanie pieczywa z dodatkiem skrobi ziemniaczanej lub pszennej (pieczywo bezbiałkowe). Skrobia ziemniaczana i pszenna są prawie pozbawione białka. Bez takiej modyfikacji, podaż produktów roślinnych takich jak ziemniaki, produkty zbożowe, warzywa i owoce przekraczałby dzienny limit białka.

9. W większości diet niskobiałkowych stosowane są ograniczenia ilości sodu. Mają tu zastosowanie diety niskosodowe. Przy podwyższonym poziomie potasu należy ograniczyć spożycie tego pierwiastka przez ograniczenie w diecie produktów takich jak: czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), suszone śliwki, figi, banany, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, ziemniaki, marchew, pomidory (szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy), warzywa liściaste oraz niektóre przyprawy, takie jak: suszona pietruszka, bazylia, estragon, papryka w proszku.
10. Aby ograniczyć zawartość potasu i sodu w diecie należy stosować tzw. podwójne gotowanie bez dodatku soli. Warzywa obrane i drobno pokrojone należy zalać dużą ilością wrzątku i moczyć przez pół godziny, następnie kilkakrotnie przepłukać i gotować do miękkości. Dieta niskopotasowa zawiera niestety małe ilości witamin z grupy B, B1, B2, B6, kwasu foliowego oraz wit. C, dlatego należy je suplementować.
11. Nadmiar fosforu zmniejsza stężenie wapnia we krwi przez wytrącanie soli wapniowo – fosforowych odkładających się w postaci złogów w sercu, mięśniach, naczyniach krwionośnych. Wysokie stężenia fosforu prowadzą do odwapnienia i osteoporozy. Dieta bogatowapniowa jest natomiast trudna do zastosowania, gdyż produkty bogate w wapń zawierają jednocześnie duże ilości szkodliwego fosforu. Aby ograniczyć spożycie fosforu należy zrezygnować z produktów takich jak: podroby, cielęcina, ryby, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane. Nie powinno się natomiast wykluczać z diety mleka i jego przetworów takich jak: kefir, jogurt, sery twarogowe. Produkty te, pomimo że zawierają duże ilości fosforu, to jednak są również bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i dlatego powinny się znaleźć w diecie. Należy natomiast zrezygnować z serów żółtych i topionych przy pogarszającej się czynności nerek.
12. Dieta powinna być uzupełniana preparatami witaminowymi.
13. Podawane płyny muszą być pod ścisłą kontrolą i na ogół się je ogranicza.

Wskazówki technologiczne:

1. Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania, duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu
2. Do podprawiania stosuje się zawiesinę z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu.
3. Tłuszcz (masło, olej) dodaje się na surowo do gotowych potraw.
4. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.
5. Aby polepszyć smak potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem. Można też stosować przyprawy: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziołowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta, cynamon, wanilia.
6. Z uwagi na ograniczenie płynów w diecie należy ograniczyć zupy.
7. Ze względu na ograniczenia potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów.
8. Białko zwierzęce, pomimo jego niskiej zawartości w diecie, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Produkty i potrawy zalecane i zalecane umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, koktajle (w dozwolonej ilości płynów) napoje owocowo – warzywne, soki owocowo – warzywne,	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa		Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno – jarzynowe, dżem, marmolada, miód	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, ser żółty, ser topiony
Zupy i sosy	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoły, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie ryby morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)foli lub pergaminie.	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gat.: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano – serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem,

Warzywa		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Warzywa konserwowane octem, solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszone, konserwowe, czosnek, cebula, kalarepa, zasmażane, surowe
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, jarzynka, vegeta,	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie,

Przykładowe przepisy na potrawy z ziemniaków

Chleb z mąki skrobiowej /składniki na 1 formę/

- 0,5 kg mąki skrobiowej (niskobiałkowej)
- 20 dag ugotowanych ziemniaków
- 1 szklanka wody (200 ml)
- 1 / 2 szklanki mleka (100 ml)
- 5 dag drożdży
- 0,5 dag cukru (1 płaska łyżeczka)
- kminek

Z drożdży, cukru, 1 łyżki mąki skrobiowej i 2 – 3 łyżek ciepłego mleka przygotować rozczyn. Ziemniaki przecisnąć przez praskę lub przetrzeć przez sito. Do mąki dodać ziemniaki, mleko z wodą, wyrośnięty rozczyn, oraz kminek. Ciasto wyrobić, wyłożyć do formy, pozostawić do wyrośnięcia. Piec w temperaturze 200 stopni C.

Knedle z owocami /składniki na 1 porcję/

- 30 dag ziemniaków (4 mniejsze)
- 10 dag owoców (1 jabłko lub 5 śliwek węgierek, lub 8 – 10 średniej wielkości truskawek)
- 1,0 dag mąki ziemniaczanej (1 płaska łyżka)
- 1 dag masła (2 płaskie łyżeczki)
- 0,5 dag cukru (1 płaska łyżeczka)

Ziemniaki obrać, opłukać, ugotować, przecisnąć przez praskę, dodać mąkę ziemniaczaną, wyrobić ciasto. Owinąć nim ćwiartki jabłek, oprószone cynamonem, albo śliwki lub truskawki. Włożyć na wrzącą nie osoloną wodę, gotować. Gdy wypłyną odcedzić, podać z roztopionym masłem i cukrem.

Ziemniaki faszerowane warzywami /składniki na 1 porcję/

- 40 dag ziemniaków
- 10 dag włoszczyzny
- 3 dag cebuli
- 2 dag masła (4 płaskie łyżeczki)
- pieprz ziołowy

Ziemniaki wyszorować, obrać, opłukać, wydrążyć tak, aby powstały miseczki. Wydrążone kulki ziemniaków ugotować, włoszczyznę ugotować, zetrzeć na tarce na dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę, poddusić na maśle. Ugotowane cząstki ziemniaków utrzeć z masłem, dodać włoszczyznę i cebulę, doprawić do smaku pieprzem ziołowym. Masą napełnić wydrążone ziemniaki. Piec w piekarniku lub kombiwarze aż zmiękną.

Pyzy /składniki na 1 porcję/

- 30 dag ziemniaków
- 1,0 dag mąki ziemniaczanej (1 łyżeczka z czubkiem)
- 1,0 dag masła (2 płaskie łyżeczki)

1 ziemniak ugotować, 3 pozostałe, surowe zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć, dodać ugotowany i rozgnieciony ziemniak i mąkę ziemniaczaną. Uformować kulki, gotować w nie osolonej wodzie. Podawać z roztopionym masłem i surówką.