



Dieta łatwo strawna niskobiałkowa

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa dostarcza 40-50 g białka/dobę, z czego $\frac{3}{4}$ powinny pokrywać produkty pochodzenia zwierzęcego.
2. Należy ograniczyć białko roślinne i wprowadzić pieczywo niskobiałkowe.
3. Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) dodaje się do gotowych potraw.
4. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.
5. W celu poprawienia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, żurkiem, serwatką, galaretką, kisielem owocowym.
6. Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce, choć jest w niewielkiej ilości powinno być rozłożone na 3 główne posiłki.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje		Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe	Zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku. Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Dodatki z jajami, mięsem, nasion roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, podroby, drób i ryby	Chude gatunki : cielęcina, królik, młoda wołowina, kurczak, indyk, chude ryby gotowane : dorsz, pstrąg, okoń, morszczuk, mintaj, makrela	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: łosoś; potrawy smażone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowanie, wędzenie
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Potrawy z kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
Tłuszcze	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy,	Smalec, słonina, boczek, margaryny



Dieta łatwo strawna niskobiałkowa

	rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree	Ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy
Owoce		Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija,	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ w Przeworsku

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, *Dieta niskobiałkowa w przewlekłej chorobie nerek – zalecenia żywieniowe*, dostęp online, <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-niskobialkowa-w-przewleklej-chorobie-nerek-zalecenia-zywieniowe/2024>