

## ZASTOSOWANIE

Stosowana w chorobach nerek i wątroby, które przebiegają z niewydolnością. Dieta niskobiałkowa zapobiega nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych produktów przemiany białkowej, chroniąc w ten sposób zmienione chorobowo narządy – nerki i wątrobę.

## ZASADY

- Spożywaj dostosowaną ilość białka do czasu trwania choroby (ok. 0,6 – 0,7 g/kg należnej masy ciała).
- Ogranicz lub całkowicie wyklucz z diety białko roślinne.
- Spożywaj z dietą tłuszcze głównie pochodzenia roślinnego.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
- Spożywaj produkty zbożowe jako główne źródło węglowodanów.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu.
- W razie niedoborów zastosuj suplementację żelazem.
- Ogranicz dzienne spożycie soli do 1,5-2 g/ dobę.

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

**I śniadanie:** pieczywo niskobiałkowe z masłem, twarogiem, dżemem i miodem, herbata z cytryną

**II śniadanie:** pieczywo niskobiałkowe, sałatka warzywna z majonezem, herbata z cytryną

**Obiad:** krupnik, risotto z warzywami, kompot

**Podwieczorek:** kisiel truskawkowy z bitą śmietaną, bawarka

**Kolacja:** ryż z jabłkami, herbata miętowa

## KONTAKT

pawlak.daria@wp.pl



Wojewódzki Specjalistyczny Zespół  
Zakładów Opieki Zdrowotnej  
Chorób Płuc i Gruźlicy  
w Wolicy k/Kalisza

# DIETA NISKOBIAŁKOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
<b>NAPOJE</b>	-	Herbata z cytryną, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2%, koktajle owocowo – warzywne	Alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata
<b>PIECZYWO</b>	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe	-	Zwykłe pieczywo, solone
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	Masło, dżem, marmolada, miód	Serek homogenizowany, twaróg chudy, gotowane mięso, jaja, pasty serowo – warzywne, pasty mięsne, pasty rybne	Smalec, sery podpuszczkowe, sery topione, serki typu fromage, wędliny, konserwy, ryby wędzone, marynowane śledzie
<b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>	Łagodne sosy, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, mąką pszenną: potrawkowy, koperkowy, cytrynowy	Krupnik, zupy owocowe, zupy warzywne (z dozwolonych produktów), zupy ziemniaczane, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, mąką pszenną	Tłuste i zawiesiste, zupy z roślin strączkowych, na mocnych wywarach, rosół i zupy grzybowe
<b>DODATKI DO ZUP</b>	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, makarony niskobiałkowe, ziemniaki	Kasze, ryż	Dodatki z mięsem, jajami, nasionami strączkowymi; jaja ugotowane na twardo, groszek ptyśiowy
<b>MIEŚSO I RYBY</b>	-	Chude gatunki mięs, drobiu i ryb (dorsz, karp, sola, morszczuk, pstrąg, sandacz), mięso gotowane, pulpety, budynie i potrawki	Mięso wieprzowe, wołowe, baranina, dziczyzna, gęszina, ryby morskie (makrela, sardynka, węgorz, losoś), mięsa smażone, pieczone i wędzone
<b>POTRAWY BEZMIĘSNE</b>	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	Zapiekanki warzywne, mięsne, z kasz, kluski serowo – ziemniaczane z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, kotlety, krokiety i potrawy smażone
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło, olej (rzepakowy, kukurydziany, sojowy), oliwa z oliwek, margaryna miękka	śmietanka	Smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, łój, śmietana kwaśna
<b>OWOCE I WARZYWA</b>	Buraki (puree), owoce jagodowe, cytrusy, banany, jabłka, morele	Pomidory bez skórki, dynia, marchew, pietruszka, seler, szpinak, brokuły, kalafior, melon	Kiszonki, warzywa z octu, solona, nasiona roślin strączkowych, czosnek, cebula, kapusta, brukselka, daktyle, gruszki i czereśnie
<b>DESERY</b>	Galaretki owocowe, kisiele, ciastka ze skrobi pszennej lub skrobi ziemniaczanej	Budyń, kompot	Czekolada, orzechy, ciasta, kremy, torty
<b>PRZYPRAWY</b>	Sok z cytryny, pietruszka, koperek, melisa, cynamon, wanilia, majeranek	Sól, pieprz ziołowy	Pieprz cayenne, ostra papryka, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy