



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości białka do 1,5 - 2,0 g/kg mc. (100 – 130 g/dobę). Takie postępowanie ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie, dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

### WAŻNE!

- W swojej diecie szczególną uwagę zwróć na **odpowiednią podaż energii**. Aby białko mogło być wykorzystane przez organizm do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych, dieta musi mieć należną wartość energetyczną. Odpowiednia podaż energii może też zmniejszyć ryzyko wystąpienia niedoborów innych niezbędnych składników odżywczych.
- W tym celu **ustal swoje zapotrzebowanie na energię (CPM)** w Internecie jest wiele kalkulatorów przeznaczonych do tego celu. Można też przyjąć mnożnik **25-35 kcal na każdy kg masy ciała**.
- **Monitoruj swoją masę ciała** poprzez regularne ważenie się (1 raz w tygodniu). Niedostateczna podaż energii będzie skutkować utratą masy ciała. W takim przypadku należy zwiększyć podaż energii, czyli spożycie pokarmów.
- Jeśli utrata masy ciała będzie postępować i/lub spożycie pokarmów będzie niewystarczające (np. ze względu na osłabienie, brak apetytu, trudność w samodzielnym przygotowywaniu posiłków), to **skonsultuj się z lekarzem**, który oceni Twój stan zdrowia i odżywienia. W razie konieczności może zalecić Ci dodatkowe badania i/lub uzupełnienie diety o żywność medyczną w postaci doustnych preparatów odżywczych i/lub odżywek białkowych.

### ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA (FSMP)

Żywność ta jest zalecana pacjentom, którzy nie są w stanie w codziennych racjach pokarmowych dostarczyć sobie odpowiedniej ilości energii i/lub składników odżywczych z powodu np. osłabionego apetytu, dolegliwości bólowych, zapalenia śluzówek jamy ustnej, ubytku uzębienia lub zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jest to źródło energii i składników odżywczych „gotowe do użycia”, służy poprawie stanu odżywienia, np. Nutridrink Protein, Supportan Drink, Nestle Impact Oral.

### PODSTAWOWE ZALECENIA

- Spożywaj **co najmniej 4 posiłki** dziennie, podawane co 3,5-4 godziny. Ostatni posiłek spożyj 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu. Ich konsystencje dostosuj do swoich możliwości**. Pokarmy stałe dokładnie przeżuвай.
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób aby nie obciążać przewodu pokarmowego i ułatwić przyswojenie organizmowi składników odżywczych. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:**
  - gotowanie tradycyjne lub na parze
  - duszenie bez wcześniejszego obsmażania
  - pieczenie bez dodatku tłuszczu
  - grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym
- Spożywaj posiłki **o umiarkowanej temperaturze**.
- Zadbaj o **źródła białka** w każdym posiłku – aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o mniejszej zawartości tłuszczu, mozzarella light).
- **Ogranicz spożycie soli w diecie!** – spożycie dużej ilości produktów zawierających białko, zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb), zwiększa spożycie sodu do ponad 2g. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli kuchennej oraz produktów z jej dodatkiem. **Spożycie soli ze wszystkich produktów nie powinno przekraczać 5g/dzień (1 płaskiej łyżeczki)**.
- Pełnoziarniste produkty oraz surowe warzywa i owoce **spożywaj zgodnie z indywidualną tolerancją**. W przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu lub odczuciu sytości uniemożliwiającej spożycie odpowiedniej ilości energii należy je ograniczyć i zastąpić produktami lżejszymi (np. pszennym pieczywem, gotowanymi / rozdrabnianymi warzywami i owocami)
- Jadłospis wzbogac w produkty, które są źródłem  **błonnika nierozpuszczalnego**.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej** dostosowanej do stanu Twojego zdrowia!



## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

### ŚNIADANIE

#### Kanapki z twarogiem i warzywami

- Chleb/bułka pszenna lub pieczywo graham
- Masło
- Twaróg chudy + jogurt naturalny / serek wiejski lekki
- Sałata masłowa
- Pomidor bez skórki

### II ŚNIADANIE

#### Tortilla z pastą z buraka i twarogu

- Tortilla pszenna
- Burak gotowany + twaróg chudy
- Oliwa z oliwek
- Szpinak

### ŻYWNOSĆ FSMP

Przed użyciem dobrze wstrząsnąć, podawać najlepiej schłodzone, **pić powoli, małymi łyчками przez 20-30 minut**

### OBIAD

#### Gotowany dorsz z kaszą kuskus i gotowaną marchewką

- Filet z dorsza
- Sok z cytryny, koperek, bazylija suszona, zioła prowansalskie
- Kasza kuskus
- Oliwa z oliwek
- Marchew

### PODWIECZOREK

#### Deser bananowy:

- Biskvoty bezcukrowe
- Banan
- Skry – jogurt typu islandzkiego
- mus brzoskwinowy

### KOLACJA

#### Makaron z kurczakiem i cukinią

- Filet z kurczaka gotowany
- Makaron pszenny / ryżowy
- Cukinia gotowana/duszona
- Oliwa z oliwek dodana na zimno do gotowej potrawy
- Przyprawy do smaku

## BIAŁKO W DIECIE

	Produkt	porcja	ilość BIAŁKA
MIĘSO	Pierś z kurczaka / indyka	½ piersi (100 g)	21 g
	Podudzie z kurczaka bez skóry	1 pałka (80 g)	17 g
	Szynka z piersi kurczaka	2 plastry (25 g)	5 g
	Mięso mielone drobiowe / wieprzowe	½ szklanki (95 g)	16 g
	Schab pieczony	1 plaster (55 g)	16 g
RYBY	Śledź w oleju	1 płat (100 g)	20 g
	Filet z dorsza	1 filet (100 g)	18 g
	Filet z mintaja	1 filet (120 g)	20 g
	Tuńczyk z puszki	½ puszki (60 g)	16 g
	Filet z łososia	½ filetu (100 g)	20 g
	Krewetki koktajlowe	1 szklanka (90 g)	15 g
	NABIAŁ	Twaróg chudy	1 plaster (30 g)
Twaróg półtłusty		1 plaster (30 g)	5 g
Serek wiejski		1 sztuka (200 g)	22 g
Serek typu „Almette”		1 łyżka (20 g)	1,5 g
Jogurt naturalny		1 sztuka (200 g)	10 g
Jogurt „skyr”		1 sztuka (150 g)	18 g
Mleko / Maślanka / Kefir		1 szklanka (240 g)	8 g
Ser mozzarella light		½ kulki (63 g)	12 g
Jajko „L”		1 sztuka (55 g)	7 g
Komosa ryżowa		4 łyżki (56 g)	8 g
PRODUKTY ROŚLINNE	Ciecierzycza konserwowa	4 łyżki (80 g)	5 g
	Soczewica	4 łyżki (48 g)	12 g
	Makaron z roślin strączkowych (surowy)	1 szklanka (80 g)	16 g
	Makaron (surowy)	1 szklanka (80 g)	9 g
	Pieczywo pszenne	2 kromki (70 g)	6 g
	Pieczywo graham	2 kromki (70 g)	6 g
	Płatki owsiane górskie	3 łyżki (30 g)	4 g
	Ryż nie gotowany	4 łyżki (40 g)	3 g
	Kasza kuskus surowa	4 łyżki (52 g)	3,5 g
	Tofu	2 łyżki (40 g)	5 g
	Siemię lniane	2 łyżki (20 g)	6 g

#### 110g białka otrzymamy z produktów:

600 ml mleka, 100 g sera twarogowego, 160 g mięsa / ryb / drobiu bez kości, 50 g chudej wędliny, 25g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280-310 g

## PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach) =

**6-8 szklanek**

## PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowie, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**  
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>NIEOBCIĄŻAJĄCE PRZEWODU POKARMOWEGO i/LUB O WYSOKIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE</b>	<b>OBCIĄŻAJĄCE PRZEWÓD POKARMOWY i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	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, ryż biały; potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach)	Pieczywo razowe pszenne i żytnie; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, 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
<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b>	Warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła; warzywa na surowo: sałata, cykorja, pomidor bez skóry, starta marchewka; surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach)	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
<b>ZIEMNIAKI I BATATY</b>	Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	Ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	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
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	Spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji; lżej strawne i lepiej przyswajalne będą w postaci zblendowanej np. w formie past	Produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	Zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji	Orzechy- jeśli źle tolerowane „masło orzechowe” solone
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	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
<b>MIEŚO I PRZETWORY MIEŚNE</b>	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

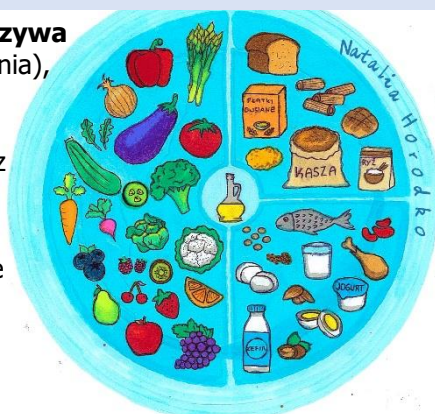


GRUPA PRODUKTÓW	ODCIĄŻAJĄCE PRZEWÓD POKARMOWY i/LUB O WYSOKIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego <b>ZALECANE</b>	OBCIĄŻAJĄCE PRZEWÓD POKARMOWY i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego <b>NIEZALECANE</b>
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; serek naturalny homogenizowany; 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
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna dobrej jakości; 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 smaźalnicza
<b>DESERY (w ograniczonych ilościach)</b>	Kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców zalecanych; galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; owoce w galaretkce lub kremie; biszkopty; ciasto drożdżowe; budyń / galaretka / 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
<b>NAPOJE</b>	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); słabe napary kawy naturalnej	Napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe; mocne napary kawy naturalnej; kakao
<b>PRZYPRAWY</b>	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; sól najlepiej niskosodowa (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
<b>BŁONNIK</b>	<b>BŁONNIK ROZPUSZCZALNY</b> miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane	<b>BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY</b> Według indywidualnej tolerancji. Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych

### KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, masło, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie.



### UWAGI INDYWIDUALNE