



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu ilości białka do granic tolerancji tego składnika przez organizm z uwzględnieniem zmian chorobowych i etapu na jakim jest choroba. Takie postępowanie ma na celu wspomaganie leczenia i/lub ochronę zmienionych chorobowo narządów (wątroby, nerek) oraz utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Posiłki spożywaj regularnie, **4-5 razy dziennie**. Dzień rozpocznij śniadaniem nie później niż godzinę od wstania, natomiast ostatni posiłek spożyj nie później niż 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp.
- **Zadbaj o różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- **Zadbaj o odpowiednią podaż białka!** Białko jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, dlatego **jego udział w diecie ulega jedynie ograniczeniu, a nie wykluczeniu!** W zależności od zaawansowania i etapu choroby udział białka może wynosić **od 40 do 50 g/dobę** (0,6-0,7 g/kg/nmc), a nawet mniej. Ważne by zapotrzebowanie na białko w $\frac{3}{4}$ było pokryte z produktów pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, ryby, produkty nabiałowe, jaja), a jego źródła roślinne uległy ograniczeniu. Oznacza to, że warto mąkę pszenną zastąpić skrobią pszenną/ziemniaczaną, a pieczywo zwykle zastąpić pieczywem niskobiałkowym (np. bezglutenowym)
- **Zadbaj o odpowiednią podaż energii!** - Niedostateczna podaż energii może doprowadzić do niedożywienia organizmu, a tym samym do nasilenia objawów choroby. W związku z tym i ograniczoną podażą białka należy zwiększyć spożycie produktów będących źródłem węglowodanów (produktów zbożowych) i tłuszczów (szczególnie tłuszcze roślinne i pochodzące z tłustych ryb morskich) w celu pokrycia zapotrzebowania organizmu na energię. **Ważne!** Jeśli występuje u Ciebie niewydolność wątroby, ograniczeniu mogą podlegać również produkty będące źródłem tłuszczów!
- **Monitoruj swoją masę ciała regularnie!** Nieodpowiednia podaż energii będzie skutkowałą utratą masy ciała, dlatego warto monitorować masę ciała i ważyć się regularnie. Gdy dojdzie do niezamierzonej utraty masy ciała należy zwiększyć spożycie pokarmów. Jeśli utrata masy ciała będzie postępować i/lub spożycie pokarmów będzie niewystarczające (np. ze względu na osłabienie, brak apetytu, zaburzenia połykania, trudność w samodzielnym przygotowywaniu posiłków), 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.

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, 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.

ŻYWNOSĆ 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 i wspomaganie leczenia choroby. Preparaty można zakupić w aptece lub przez internet.



ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- **Kontroluj podaż płynów i elektrolitów** (fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza) **zgodnie z zaleceniami lekarza**. W przypadku większych ograniczeń:
 - **potasu** ziemniaki i warzywa należy gotować w dużej ilości wody i wywary odrzucać, albo stosować tzw. podwójne gotowanie, w celu wypłukania jak największej ilości tego składnika. Należy również wybierać warzywa i owoce o mniejszej zawartości potasu.
 - **sodu** z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, np.: wędliny oraz produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli
 - **płynów** w diecie należy ograniczyć zupy, ograniczeniu również mogą podlegać warzywa i owoce
- Głównym źródłem energii powinny być **produkty zbożowe**. Warto wprowadzić do diety **pieczywo niskobiałkowe PKU** (np. bezglutenowe) ponieważ dzięki temu ilość białka może się zmniejszyć o co najmniej 15g.
- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek czy tłuste ryby morskie.
- **Spożywaj produkty będące źródłem białka, ale w ograniczonych ilościach (ok. 40-50g na dobę)! Należą do nich:** mleko, jogurty, kefiry, sery twarogowe, jaja, chude mięso, ryby, dobrej jakości wędliny, nasiona roślin strączkowych (groszek, soja, soczewica, ciecierzycyca, bób, fasola).
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób** – zalecanymi technikami kulinarnymi są: gotowanie, duszenie i pieczenie bez dodatku tłuszczu.
- Stosowanie diety niskobiałkowej jest związane z ryzykiem niedoborów: wapnia, żelaza, witamin rozpuszczalnych w wodzie. Jeśli zajdzie taka konieczność **zastosuj indywidualny plan suplementacji po konsultacji ze specjalistą** w celu ich uzupełnienia.

ZALECENIA INDYWIDUALNE



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY (50g białka)

ŚNIADANIE (3,1g białka)

Płatki ryżowe (4 łyżki) ugotowane z napojem ryżowym lub sojowym (3/4 szklanki) z dodatkiem świeżych moreli (3 średnie szt.)

II ŚNIADANIE (7,9g białka)

Kanapki z chleba niskobiałkowego (2 kromki) posmarowane cienką serkiem kanapkowym (1 pełna łyżeczka – 10g) z jajkiem sadzonym (1 szt. – 50 g), sałatą (3 liście) i pomidorem (1 duża szt.)

OBIAD (16,6 g białka)

Kasza gryczana ugotowana (7–8 łyżek) z sosem pieczarkowym (5 łyżek) i pulpetami z mięsa mieszanego i siemienia lnianego mielonego bez dodatku jajka (2 małe szt. – 50 g), surówka z kapusty kwaszonej, jabłka, cebuli i oleju rzepakowego (1 porcja – 150 g)

PODWIECZOREK (1,5g białka)

Kisiel z porzeczek zagęszczony mąką ziemniaczaną (1 szklanka), wafle kukurydziane (3 szt.)

KOLACJA (20g białka)

Grzanki z bułki graham (1 duża szt.), posmarowane masłem (1 pełna łyżeczka), sałatka grecka (sałata: 5 liści, pomidor: duża szt., oliwki: 5 szt., ser feta: 2 cienkie plastry – 50g, oliwa z oliwek: 1 łyżeczka)

Źródło: Poradnik dla osób z chorobą Parkinsona. Fundacja "Życ z chorobą Parkinsona"

**PAMIĘTAJ O
ODPOWIEDNIEJ PODAŻY PŁYNÓW
W CIĄGU DNIA**

ZGODNIE Z ZALECENIAMI LEKARSKIMI

BIAŁKO W DIECI

	Produkt	porcja	ilość BIAŁKA
MIĘSO	Pierś z kurczaka / indyka	1/2 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	1/2 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	1/2 puszki (60 g)	16 g
	Filet z łososia	1/2 filetu (100 g)	20 g
	Krewetki koktajlowe	1 szklanka (90 g)	15 g
NABIAŁ	Twaróg chudy	1 plaster (30 g)	8 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	1/2 kulki (63 g)	12 g
	Jajko „L”	1 sztuka (55 g)	7 g
	PRODUKTY ROŚLINNE	Komosa ryżowa	4 łyżki (56 g)
Mąka pszenna		2 łyżki (30g)	3,8 g
Mąka ziemniaczana		2 łyżki (30g)	0,2 g
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
Pieczywo niskobiałkowe PKU		3 kromki (45g)	0,2 g
Płatki owsiane górskie		3 łyżki (30 g)	4 g
Ryż nie ugotowany		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	

ok. 40g białka otrzymamy np. z produktów:
200 ml mleka, 35 g sera twarogowego, 50 g mięsa / ryb / drobiu bez kości, 32 g chudej wędliny, oraz produktów zbożowych w ilości 95-105 g



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

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE, ZIEMNIAKI I BATATY	mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe; skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe (np. bezglutenowe), jasne pieczywo, chleb pyłowy; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; ryż (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne z mąki nisko bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okras (w ograniczonych ilościach)P suchary niskobiałkowe; ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste; zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony tradycyjne; potrawy mączne z tradycyjnych mąk; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach); pomidor bez skóry.	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszki w tym kiszona kapusta, kiszane ogórki; warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; surówki z dodatkiem śmietany.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych w niewielkich ilościach	wszystkie nasiona roślin strączkowych w zbyt dużych ilościach
OWOCE	owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone; owoce marynowane.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery; śmietana.
JAJA I POTRAWY Z JAJ (w ograniczonych ilościach)	gotowane na miękko; jaja sadzone na parze; jako dodatek do potraw.	gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.



GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
MIĘSO I RYBY (w ograniczonych ilościach)	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach); wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby surowe; ryby smażone; ryby wędzone; konserwy rybne.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; pestki słonecznika; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe.
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza.
DESERY (w ograniczonych ilościach)	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); miód; sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciastka ze skrobi.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; soki warzywne (w ograniczonych ilościach); soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; kakao; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; pikle.