

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-10	
Odżywianie (OD)	DIETA NISKOBIAŁKOWA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	1/3

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Dieta ma zastosowanie w chorobach :

- z niewydolnością nerek,
- z niewydolnością wątroby,
- w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

W diecie należy ograniczyć białko do najniższego poziomu. Zaleca się aby spożycie białka nie przekroczyło 40-50 g. Dostarczane białko musi być pełnowartościowe (mięso, mleko, sery).

Ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby).

2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłowy , kasze średnio i drobnziarniste, 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	tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.
Mleko i jego przetwory	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	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.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-10	
Odżywianie (OD)	DIETA NISKOBIAŁKOWA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	2/3

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Mięso, wędliny, ryby	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.
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
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skóry. Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, surówki z dodatkiem śmietany. Ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku. Wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Owoce	owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), przeciery 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
Desery i słodkie (ograniczone ilości)	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),	słodkie 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

<i>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</i>	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-10	
<i>Odżywianie (OD)</i>	DIETA NISKOBIAŁKOWA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	3/3

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
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, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach)	gotowe sosy sałatkowe i ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

3. Założenia diety

Energia	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Białko CKD – Chronic Kidney Disease – Przewlekła choroba nerek	<p>Wartości referencyjne:</p> <p>- leczenie zachowawcze 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę,</p> <p>-gdy CKD stadium 3-5 u osób metabolicznych stabilnie: 0,55-0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę lub 0,28–0,43 g białka/kg należnej masy ciała/dobę z dodatkiem analogów ketokwasów/aminokwasów w celu zaspokojenia zapotrzebowania na białko (0,55–0,60 g/kg należnej masy ciała/dobę</p> <ul style="list-style-type: none"> – gdy CKD, stadium 3-5 i cukrzyca: 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę – gdy CKD 5 i dializa lub hemodializa u osób, które są stabilne metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę
Tłuszcze ogółem	<p>Wartości referencyjne: 25-35% En</p> <p>27,8-38,9 g/1000 kcal</p>
w tym: nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 7,8g/1000kcal
Węglowodany ogółem	<p>Wartości referencyjne: 50-60% En</p> <p>125 -150 g/1000 kcal</p>
W tym cukry (mono- i disacharydy)	<p>Wartości referencyjne: <10% En</p> <p>< 25 g/1000 kc</p>
Błonnik	15g/1000 kcal
Sód	2000- 2300 mg/dobę