

DIETA NISKOBIAŁKOWA NORMOKALORYCZNA – P10

ZASTOSOWANIE

Stosuje się według wskazań lekarza i/lub dietetyka u dzieci od 24 m.ż.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek	Jednostka	
		24-36miesiący	1000 kcal	
		4-9 lat	1400-1800 kcal	
		10-18 lat	1800-2400 kcal	
Wartość odżywcza	Białko	24-36miesiący	≤ 10 % En	
		4-9 lat	≤ 10 % En	
		10-18 lat	≤ 10 % En	
	Tłuszcz ogółem	24-36miesiący	35-40 % En	
		4-9 lat	20-35 % En	
		10-18 lat	20-35 % En	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe		Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii.	
	Węglowodany ogółem	24-36miesiący	45-65% En	
		4-9 lat	45-65% En	
		10-18 lat	45-65% En	
		w tym cukry proste	24-36miesiący	5-10% En
			4-9 lat	5-10% En
			10-18 lat	5-10% En
		Błonnik	24-36miesiący	10 g/dobę
			4-9 lat	14-16 g/dobę
			10-18 lat	19-21 g/dobę
	Sód	24-36miesiący	750 mg/dobę	
		4-9 lat	1000-1200 mg/dobę	
		10-18 lat	1300-1500 mg/dobę	

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta jest modyfikacją diety podstawowej. Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu. Ilość białka należy określać indywidualnie (ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby). Białko dostarczane z dietą powinno być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia. Produkty będące źródłem białka należy spożywać równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny.

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.

Wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodna z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych.

Należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny.

Nie podjadać między posiłkami.

Zalecane jest ograniczenie podaży warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw / owoców w postaci surowej.

W przypadku hiperkaliemii, dozwolona metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw.

W posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału. Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia – ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych w diecie jest uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi.

W ciągu dnia należy uwzględnić 1 porcję produktów będących źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu.

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu. Tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy kontrolować ilość spożywanych płynów.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki; potrawy smażone należy ograniczyć do 3 x w jądłospisie dekadowym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Dozwolona jest metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

**PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE NISKOBIAŁKOWEJ
NORMOKALORYCZNEJ DZIECIĘCEJ**

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, 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, np. pierogi, kopytka, kluski, bez okrasy (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe, • wafle ryżowe, pieczywo chrupkie 	<ul style="list-style-type: none"> • tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone, 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, np. naleśniki, • otręby owsiane, żytnie, pszenne, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, pikle, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (np. czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane
Nasiona roślin strączkowych	-	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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,

		<ul style="list-style-type: none"> • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania) 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone, • ryby wędzone, • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, • jaja sadzone na parze, • jako dodatek do potraw 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko 2% i sery twarogowe półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • mozzarella, • feta, • tłuste sery, • śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, lój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki (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 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary herbaty, • kakao, • napoje energetyzujące
przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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