

DIETA BOGATOBIAŁKOWA – P9

ZASTOSOWANIE

Stosuje się według wskazań lekarza i / lub dietetyka u dzieci powyżej 24. miesiąca życia, ze znacznym niedoborem masy ciała; w przebiegu przewlekłej choroby wyniszczającej.

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 | 20-30 % En | |
| | | 4-9 lat | 20-30 % En | |
| | | 10-18 lat | 20-30 % En | |
| | Tłuszcz ogółem | 24-36miesiący | 20-35 % 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 | 45-60% En | |
| | | 4-9 lat | 45-60% En | |
| | | 10-18 lat | 45-60% 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 stanowi modyfikację diety podstawowej, w której zawartość białka wynosi 2-3,0 g/kg należnej masy ciała. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych. W przypadku pacjentów bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu. W uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o preparaty wysokobiałkowe (płynne lub w proszku wykorzystywane do przygotowywania posiłków/potrav). Posiłki powinny być komponowane w taki sposób, aby białko było wykorzystywane na cele budulcowe, a nie energetyczne, 70% białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko i jego przetwory, chude mięsa, wędliny i ryby, jaja). 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.

Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (ze zwróceniem uwagi na udział produktów białkowych we wszystkich posiłkach). Nie podjadać między posiłkami.

Do każdego posiłku należy podawać wodę/napoje z ograniczoną zawartością cukru.

Należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku, z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) i inne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

W przynajmniej 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

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.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

W celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe, np. mleko w proszku, jaja w proszku.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

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

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ DZIECIĘCEJ

| Grupa środków spożywczych | Produkty zalecane | Produkty przeciwwskazane |
|---------------------------|--|--|
| Produkty zbożowe | <ul style="list-style-type: none">• mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa,• pieczywo typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących,• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, | <ul style="list-style-type: none">• pieczywo razowe pszenne i żytnie,• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy,• rogaliki francuskie (croissanty),• produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • kasze: drobno i średnioziarniste, np. krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np. owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo- fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • płatki kukurydziane i inne słodzone • płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, • miódowe, • kasze gruboziarniste, • makarony z mąki pełnoziarnistej |
| Warzywa i przetwory warzywne | <ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – • przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokułu, • warzywa na surowo: sałata, cykorja, pomidor bez skóry, starta marchewka, • kapusta włoska i pekińska (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta 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 starte |
| 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 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) | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe, • śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone |
| Nasiona roślin strączkowych | <ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych, w tym z dużą ilością soli |
| Nasiona, pestki, orzechy | <ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie orzechy, • „masło orzechowe”, solone |
| Mięso i przetwory mięsne | <ul style="list-style-type: none"> • mięso 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 | <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 i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • konserwy mięsne, • mięsa surowe np. tatar |
| Ryby i przetwory rybne | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane | <ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne |
| Jaja i potrawy z jaj | <ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, | <ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, |

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • jaja sadzone i jajecznicza na parze, • jaja w potrawach np. makaronie | <ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie |
| Mleko i produkty mleczne | <ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka) • mozzarella, ser żółty półtwardy, ser camembert | <ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewujące, twarde), • serki do smarowania pieczywa, • ser typu feta, • mleko i sery twarogowe tłuste |
| Tłuszcze | <ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza |
| Desery (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretkach lub kremie, • biszkopty, • czerstwe ciasto drożdżowe, • 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), • sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru | <ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne |
| Napoje | <ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) | <ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • kakao, • napoje energetyzujące |
| Przyprawy | <ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy (cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka, sok z cytryny) • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • 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 stałej i płynnej, • przyprawy ostre |