

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dla osób:

- z wyniszczeniem organizmu
- w okresie rekonwalescencji, np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu
- z silnymi, rozległymi oparzeniami
- z rozległymi zranieniami
- w chorobach nowotworowych
- z wyrównaną marskością wątroby
- z przewlekłym, czynnym zapaleniem wątroby
- z zespołem nerczycowym
- z dializą
- z przewlekłą niewydolnością krążenia (w zależności od stopnia niewydolności)
- z chorobą Cushinga
- z nadczynnością tarczycy
- z niedoczynnością tarczycy
- z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką

Zalecenia:

- dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zwiększa się zawartość białka do 100 – 130g na dobę (przy normie 75-80g na dobę) w uzasadnionych sytuacjach, według wskazań lekarza, zalecane jest uzupełnienie diety o doustne odżywki (np. Nutridrinki) lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku
- posiłki w diecie powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- posiłki powinny być spożywane 5 razy dziennie, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, ze zwróceniem szczególnej uwagi na rozłożenie produktów białkowych do każdego posiłku
- należy eliminować pojadanie między posiłkami
- posiłki powinny być urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój
- dodatek warzyw i owoców do każdego posiłku, przynajmniej część nich powinna być spożywana w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane, powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, np. na bazie glutenu, jeśli nie ma przeciwwskazań
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy spożywać co najmniej 1 raz w tygodniu
- tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć na korzyść tłuszczów roślinnych (oleje roślinne)
- należy eliminować z diety cukry dodane
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (oleje roślinne)
- nie należy spożywać potraw ciężkostrawnych i wzdymających
- w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, zalecane jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne 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