

DIETA NISKOBIAŁKOWA – NORMOKALORYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu.

- ilość białka należy określać indywidualnie od tolerancji tego składnika przez organizm chorego
- białko dostarczane z dietą powinno być pełnowartościowe stanowić 75% białka spożywanego w ciągu dnia
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji potraw.
- wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta

Zalecenia:

- podawać 4 do 5 posiłków dziennie (3 posiłki główne - śniadanie, obiad i kolacja) oraz posiłki uzupełniające: drugie śniadanie i podwieczorek podawane o tych samych porach co 3-4 godziny
- eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami
- ograniczyć podaż warzyw i owoców ze względu na dużą zawartość potasu i wody
- w przypadku hiperkaliemii dozwolona metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw
- mleko i przetwory mleczne należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, ich ilość jest uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi
- ryby i przetwory rybne należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu
- nasiona roślin strączkowych podawać co najmniej raz w tygodniu
- tłuszcze zwierzęce eliminujemy na rzecz tłuszczów roślinnych
- przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia podajemy produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone
- ograniczamy dodatek soli i cukru do potraw
- wykluczamy produkty ciężkostrawne i wzdymające
- należy kontrolować ilość spożywanych płynów

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu (folia aluminiowa, pergamin, naczynie żaroodporne)
- grillowanie bez dodatku tłuszczu

Praktyczne wskazówki odnośnie spożywania posiłków:

- należy wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną
- potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek
- należy wykluczyć lub ograniczyć sól
- zupy, sosy oraz potrawy sporządzać z naturalnych składników bez użycia koncentratów spożywczych