

### Zastosowanie:

Dieta dedykowana jest dla osób w okresie rekonwalescencji (np. po zabiegach chirurgicznych, udarze mózgu), z silnymi oparzeniami, z odleżynami, rozległymi zranieniami, w chorobach nowotworowych, z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, z zespołem nerczycowym, leczonych z pomocą dializy, przewlekłą niewydolnością krążenia, z nadczynnością i niedoczynnością tarczycy, z chorobami przebiegającymi z długotrwałą wysoką gorączką, z wyniszczeniem organizmu, osoby w wieku podeszłym, pacjenci z nadwagą i otyłością, pacjenci po zabiegach bariatrycznych.

Dieta bogatobiałkowa ma na celu przede wszystkim zaspokojenie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na białko, co jest niezbędne w procesach odbudowy, regeneracji tkanek oraz wspierania układu odpornościowego.

### Krótką charakterystyka diety:

Dieta wysokobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój (napoje powinny być przygotowane bez cukru, a w przypadku kompotu zawartość cukru nie powinna przekroczyć 5 g na 250 ml kompotu) – poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej.

### Ogólne zasady żywienia w diecie:

Dieta bogatobiałkowa (wysokobiałkowa) opiera się na znacznym zwiększeniu spożycia białka, przy jednoczesnym ograniczeniu tłuszczów i węglowodanów, w celu wsparcia budowy mięśni, regeneracji. Dodatek warzyw lub owoców (z przewagą warzyw) do każdego posiłku. Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dedykowanym. Przynajmniej posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. Należy wyeliminować z diety cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) oraz tłuszcze zwierzęce takie jak smalec, słonina, łój wołowy – podstawowe źródło tłuszczu to tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek).

### Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Produkty zalecane:

- produkty zbożowe – mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, ryżowa, pieczywo pełnoziarniste typu graham (w ograniczonych ilościach), białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane
- kasze – mała i średnioziarniste (np. jęczmienna wiejska, jaglana, manna)
- płatki zbożowe błyskawiczne (np. jęczmienne, ryżowe, żytnie)
- makarony drobne, ryż biały
- potrawy mączne (np. naleśniki, pierogi, kopytka)
- warzywa gotowane (np. marchew, szpinak, buraki, dynia, kabaczki)
- warzywa na surowo (np. sałata, pomidor bez skóry).
- Ziemniaki i bataty
- owoce dojrzałe lub rozdrobnione (np. jabłka, wiśnie, brzoskwinie)
- produkty z nasion roślin strączkowych (np. niestodzone napoje roślinne), zmielone pestki słonecznika, dyni, sezamu
- mięso z małą zawartością tłuszczu (kurczak, indyk, chuda wołowina)
- wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne
- jaja (gotowane na miękko, sadzone i jajecznica)
- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste
- oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek)
- desery w ograniczonych ilościach (kisiele, kompoty, musy, galaretki – bez dodatku cukru)
- woda, soki warzywne, napary ziołowe
- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne.

Czego unikać (produkty przeciwwskazane):

- pieczywo razowe pszenne i żytnie, pieczywo z dodatkiem cukru

- kasze gruboziarniste, makarony gruboziarniste
- kapusty: biała/czerwona, kiszona, warzywa cebulowe
- suche nasiona roślin strączkowych
- warzywa marynowane
- ziemniaki, bataty – smażone
- wszystkie owoce niedojrzałe, owoce w syropach cukrowych
- produkty z nasion strączkowych z dużą ilością soli
- mięsa z dużą zawartością tłuszczu (tłusty drób, tłusta wołowina, mięsa peklowane oraz z dużą ilością soli), mięsa smażone, tłuste kiełbasy
- ryby surowe i w occie, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
- jaja gotowane na twardo i z dużą ilością tłuszczu
- mleko i tłuste sery twarogowe, sery dojrzewające

**BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE:**

- tłuszcze zwierzęce np. smalec wieprzowy, tój wołowy, twarde margaryny, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura smaźalnicza.
- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta m masami cukiernicznymi, czekolada, wyroby czekoladopodobne.