

Zastosowanie:

Dla osób:

- z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka
- z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej
- ilość białka musi być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu
- podaż energii powinna wynosić ok. 25-35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej
- białko - leczenie zachowawcze 0,8 g/kg należnej masy ciała na dobę/, gdy pacjent jest dializowany 1,0 – 1,2 g białka/kg należnej masy ciała na dobę
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod kątem produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów
- produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany
- w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw
- w każdym posiłku uwzględniać wodę lub napój bez dodatku cukru
- posiłki należy podawać 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- ilość spożywanego mleka i jego przetworów powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym
- tłuszcze zwierzęce (tj. smalec, słonina, tój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie eliminować z diety
- jedynym tłuszczem zwierzęcym stosowanym w niewielkich ilościach jest masło (np. do smarowania pieczywa)
- podstawowym źródłem tłuszczu w diecie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany/oliwa z oliwek/margaryny miękkie (kubkowe)
- przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone
- należy eliminować sól i cukry dodane

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia oraz sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu (w folii aluminiowej, w rękawach, pergaminie, naczyniu żaroodpornym)
- moczenie, podwójne gotowanie

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez konserwantów z wyłączeniem konserwantów z naturalnych składników
- ograniczyć zabielenie zup nie stosować zasmażek
- ograniczyć sól na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ograniczyć cukier dodany do napojów i potraw