

DIETA UBOGOPOTASOWA (P14B) DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zastosowanie:

- Dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia i młodzieży przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według zaleceń lekarza;
- Zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów z podwyższonym stężeniem potasu w surowicy;
 - Jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 1200-2500 mg/dobę.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych, tłuszczów;
 - w diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości potasu;
- w przypadku dużego ograniczenia potasu (1200-1500 mg/dobę) konieczne jest stosowanie metody 5-krotnego płukania warzyw (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka);
- do przygotowywania potraw dozwolone jest stosowanie niewielkiej ilości świeżych i suszonych ziół
- gotowanie w dużej ilości wody redukuje zawartość potasu, np. podwójne gotowanie warzyw

Produkty rekomendowane:

- pieczywo pszenne, mąka pszenna, mąka orkiszowa, ryżowa, makarony pszenne, ryżowe (gotowane „al dente”), ryż biały, drobne kasze, potrawy mączne (pierogi, kopytka, kluski);
- warzywa: cebula, kapusta pekińska, ogórek, sałata zielona, papryka, kalafior, cukinia i rzodkiewka - w małych ilościach brokuły, ziemniaki, włoszczyzna (płukane);
 - owoce: arbuz, cytryna, jagody, gruszka, jabłko, poziomki, wiśnie (świeże i mrożone);
- mięso: drób bez skóry, chuda wołowina, wieprzowina (połędwica, schab, szybka), chude wędliny, galaretki drobiowe;
- ryby: chude ryby (np. dorsz), owoce morza, krewetki;
- jaja (gotowane, sadzone, omlety na parze);
- mleko, sery chude lub półtłuste, jogurt, kefir;
- tłuszcze: masło, oleje roślinne;
- desery: budyń bez cukru, kisiel, ciastka owsiane, ciasta drożdżowe niskosłodzone;
- napoje: woda, lekkie herbaty

Produkty niedozwolone:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, mieszane, kasze gruboziarniste, produkty mączne smażone (faworki, racuchy);
- warzywa: kukurydza, pietruszka, pomidor, dynia, ziemniaki, szczypiorek, brukselka, buraki, chrzan, czosnek, koper, papryka czerwona, marchew w dużych ilościach, grzyby, warzywa konserwowe i przetwory;
- owoce: banany, melon, ananas, porzeczki, morele, brzoskwinie, truskawki, śliwki, grejpfrut, kiwi, awokado, winogrona w dużych ilościach, suszone owoce;
- wszystkie nasiona roślin strączkowych, pestki, orzechy;
- tłuszcze: twarde margaryny, smalec, słonina;
- mięso i wędliny tłuste i smażone;
- ryby smażone, wędzone, konserwy rybne;
- mleko: skondensowane, sery topione, tłuste, twarogowe i podpuszczkowe;
- napoje: wysokosłodzone, kakao, kawa zbożowa, napoje energetyczne.

