

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy organizmu. Aby białko spełniło swoje funkcje budulcowe, dieta musi mieć odpowiednią wartość energetyczną dostosowaną indywidualnie do pacjenta, w przeciwnym razie białko zostanie zużyte do celów energetycznych.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- W ciągu dnia spożywaj 5-6 małych posiłków, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek staraj się zjeść do 1h po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- W diecie zwiększa się ilość białka do 2,0g/kg mc., (100-120g/dobę), w skrajnych przypadkach np. w rozległych oparzeniach do 3g/kg mc. i więcej tj. do 150g/dobę. Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15-20%.
- $\frac{2}{3}$ białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych: mleko, sery twarogowe, chude mięso, jaja.
- Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa zawiera 2200 – 2300 kcal i 110g białka. Taka ilość białka potrzebnego w ciągu dnia otrzymamy z produktów: 600ml mleka, 100g sera twarogowego, 160g mięsa, ryb, drobiu, 50g chudej wędliny, 25g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280-310 g. (Biorąc pod uwagę masę ciała pacjenta, aktywność fizyczną i zastosowanie, wariant podstawowy diety może ulec modyfikacji pod względem ilości białka i energii)
- Chorzy gorączkujący, z rozległymi oparzeniami, bardzo wyniszczeni, wymagają diet wyżej energetycznych 2400 – 4000 kcal, zawierających 120 – 150g białka/dobę.
- Tłuszcze pokrywają 25-30% energii. Znaczna część tłuszczów pochodzi z produktów białkowych. Ilość dodawanego tłuszczu w postaci produktów tłuszczowych wynosi ok. 30-40g.
- W diecie z dużą ilością produktów białkowych, zwiększa się ilość sodu, dlatego należy ograniczyć dodawanie soli do potraw, w celu poprawienia potraw używaj np. koperku, soku z cytryny, wanilii, majeranku, pietruszki.
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zrezygnuj z tłustych potraw smażonych – zastąp je: gotowaniem w wodzie, gotowaniem na parze, duszeniem bez dodatku tłuszczu, pieczeniem w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w opiekaczu lub grillu elektrycznym

- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody najlepiej mineralnej, soki owocowo – warzywne, mleczne napoje fermentowane, wyeliminuj słodkie napoje gazowane
- Staraj się aby w każdym posiłku znajdował się owoc lub warzywo – zawierają one dużo witamin, które wzmocnią odporność organizmu, aby zmniejszyć ilość błonnika pokarmowego w warzywach i owocach wybieraj te bardziej dojrzałe, obieraj ze skórki, gotuj, miksuj i przecieraj przez sito
- Tłuszcze dodawaj na surowo do potraw – używaj tłuszczu bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej sojowy.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopcy, rogalce maślane, chałki, Ryż biały, drobne kasze, makaron	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, grube makarony, grube kasze, ryż brązowy
Mleko i jego przetwory	Mleko 2% tłuszczu i poniżej, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanki naturalne, chude sery twarogowe, serki homogenizowane, serki ziarniste (wiejskie),	Tłuste sery, serki topione, serki typu „Fromage”
Mięso, drób, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, cielęcina, indyk, królik Chude ryby: dorsz, pstrąg, okoń, mintaj Chude wędliny drobiowe	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, kaczki, smażone mięso, wędzone, marynowane, konserwy mięsne
Tłuszcze	Dodawana na surowo: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Smażone z tłuszczem, frytki
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruska, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, przetarte W ograniczonych ilościach: szpinak, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, bardzo drobno starte surówki	Warzywa kapustne: cebula, czosnek, pory, ogórki, rzodkiewki, warzywa z majonezem, marynowane, smażone na tłuszczu
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek i skórki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane W ograniczonych ilościach: wiśnie, śliwki, śliwki suszone, kiwi	Gruszki, daktyle, czereśnie, arbuz, owoce marynowane

<i>Przyprawy</i>	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek W ograniczonych ilościach: ocet, sól, pieprz, kminek	Ostra papryka, chili, musztardy, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatowa, gorczyca
<i>Desery</i>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe i mleczne, kompoty, musy	Tłuste ciasta z kremami, słodczyce zawierające kakao, chatwa
<i>Napoje</i>	Herbaty owocowe, herbaty ziołowe, soki owocowo – warzywne, wody niegazowane	Alkohole, mocne kawy i herbaty, wody gazowane, słodkie napoje gazowane

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie
Sporządzono: 16.06.2025 r.