



Dieta bogatobiałkowa

Białko jest podstawowym strukturalnym i funkcjonalnym składnikiem każdej komórki ciała człowieka, jest niezbędne do rozwoju i procesów wzrastania. Dieta bogatobiałkowa stanowi modyfikację diety podstawowej, w której zwiększona jest zawartość białka.

Stosuje się ją m.in. w sytuacji

wyniszczenia organizmu, u pacjentów z chorobami nowotworowymi, z rozległymi oparzeniami, odleżynami, w okresie rekonwalescencji, a także w przebiegu chorób wiążących się z utratą białka oraz po zabiegach chirurgicznych. W niektórych sytuacjach klinicznych wskazana może być dieta bogatobiałkowa lekkostrawna.

Celem diety jest dostarczenie niezbędnych składników do budowy i regeneracji komórek, tkanek, enzymów, hormonów, białek osocza oraz innych struktur organizmu człowieka. Aby białko mogło skutecznie pełnić funkcje budulcowe i regeneracyjne, konieczne jest zapewnienie odpowiedniej kaloryczności diety. W przeciwnym razie organizm wykorzysta białko jako źródło energii.

Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

- Zapotrzebowanie na białko u zdrowych dzieci według Norm żywienia dla populacji Polski wynosi 0,83 - 1,14 g/kg m.c. w zależności od wieku (norma RDA), co powinno stanowić 5-15% energii z diety dla dzieci w wieku do 2 lat oraz 10-20% dla dzieci i młodzieży. W przypadku diety bogatobiałkowej podaż białka powinna być dostosowana indywidualnie, w zależności od schorzenia i stanu klinicznego Pacjenta. Nie zaleca się przekraczania 3 g białka/kg masy ciała/dobę ani udziału białka powyżej 30% całkowitej energii z diety.
- Rekomendowany rozkład źródeł białka: $\frac{3}{4}$ dziennego spożycia powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (np. mleko i jego przetwory, chude mięsa, wędliny i ryby, jaja).



- Żywność medyczna zawierająca pełnowartościowe białko (np. preparaty ONS, FSMP oraz medyczne odżywki białkowe) może być wprowadzana wyłącznie za zgodą i pod kontrolą lekarza oraz dietetyka. Dobór i dawkowanie preparatów należy zawsze dostosować do indywidualnych potrzeb dziecka.
- Zawartość białka w wybranych produktach spożywczych:

Produkt	Zawartość białka w 100 g produktu [g]
Jaja kurze całe	12,5
Mleko 1,5 %	3,4
Mleko 3,2 %	3,3
Jogurt naturalny	4,3
Skyr naturalny	12,0
Serek wiejski	12,3
Twaróg półtłusty	18,7
Ser edamski	26,1
Mięso wieprzowe gotowane	28,4
Polędwica wołowa	20,0
Pierś z kurczaka	21,5
Pierś z indyka	19,2
Dorsz	16,5
Łosoś	19,9
Pstrąg	18,6
Fasola biała, nasiona suche	21,4
Fasola biała konserwowa	8,2
Fasola czerwona konserwowa	8,0
Ciecierzycza z zalewy	6,3
Groch, nasiona suche	23,8
Groszek zielony gotowany	6,0



Produkt	Zawartość białka w 100 g produktu [g]
Soja, ziarno suche	34,3
Tofu	12,0
Mąka gryczana	13,1
Orzechy laskowe	14,4
Orzechy włoskie	16,0
Orzechy arachidowe	25,7
Orzechy nerkowca	18,2
Masło orzechowe	22,0

Pozostałe zasady zgodnie z dietą podstawową:

- Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu.
- Z metod obróbki termicznej należy wybierać pieczenie, gotowanie, duszenie, a unikać należy smażenia.
- Węglowodany – należy wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe np. pełnoziarniste makarony, pieczywo, gruboziarniste kasze, górskie płatki owsiane. Należy unikać dosładzania, wyrobów cukierniczych, słodczy, kolorowych napojów. Z produktów mlecznych należy wybierać te naturalne, bez dodatku cukru.
- Tłuszcze: w codziennej diecie należy wybierać oleje roślinne bogate w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe np. oliwa z oliwek, olej lniany. Z produktów mięsnych należy wybierać chude gatunki jak np. kurczak, indyk, królik, a pozostałe gatunki spożywać sporadycznie. Wybierane produkty nie powinny być wędzone, peklowane, zawierać w składzie azotynów i azotanów (E249-E252) oraz mięsa oddzielanego mechanicznie (MOM – mięso oddzielone mechanicznie). Należy zatem unikać niskiej jakości parówek, pasztetów, pieczeni, kielbas, konserw. Unikać należy również tłustych produktów mlecznych (np. śmietany, śmietanki) oraz tłuszczów trans, obecnych m.in. w twardych margarynach, wyrobach cukierniczych, fast foodach i chipsach.



- Do picia należy wybierać wodę, soki mogą stanowić element zdrowej diety jednak w ilości dostosowanej do wieku:
 - ✓ Niemowlętom nie należy podawać soków.
 - ✓ Dzieciom w wieku 1-3 lat - max. 120 ml soku/dziennie.
 - ✓ Dzieciom w wieku 4-6 lat - max. 180 ml soku/dziennie.
 - ✓ Dzieciom > 6 lat - max. 240 ml soku/dziennie.
- Podstawę jadłospisu powinny stanowić warzywa i owoce, z przewagą warzyw.
- Dieta powinna być urozmaicona i zawierać produkty ze wszystkich grup spożywczych, w odpowiednich proporcjach: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.

W przypadku konieczności stosowania diety lekkostrawnej bogatobiałkowej, konieczne jest stosowanie się do zasad opisanych w „diecie lekkostrawnej” oraz zwiększenie ilości produktów będących źródłem pełnowartościowego białka zwierzęcego tj. chude mięso (np. kurczak, indyk, królik, chude ryby), półtłusty lub chudy twaróg oraz mleko, jogurt naturalny, skyr naturalny, serek wiejski, białko jaja. Niewskazane w tym okresie będą nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki, produkty pełnoziarniste. Za zgodą i pod kontrolą lekarza i dietetyka można wprowadzić do diety żywność medyczną będącą źródłem pełnowartościowego białka (ilość preparatów należy dostosować indywidualnie do potrzeb konkretnego Pacjenta).

Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem.

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red.) Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.