



Dieta niskobiałkowa normokaloryczna

Dieta ustalana jest dla każdego pacjenta indywidualnie, według wskazań lekarza i/lub dietetyka. Ilość białka należy określać indywidualnie (ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby).

Ogólne zalecenia żywieniowe

1. Dieta powinna być oparta o zasady zdrowego żywienia (modyfikacja diety podstawowej adekwatna do wieku). Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
2. Należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, należy eliminować pojadania pomiędzy posiłkami.
3. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Należy ograniczyć smażenie w głębokim tłuszczu, panierowanych, dodatek zasmażek.
4. W diecie należy dostarczyć odpowiednią ilość kalorii pozabiałkowych, pochodzących z tłuszczu i węglowodanów, co zapobiegne metabolizowaniu białek ustrojowych (w przeciwnym razie konsekwencją zbyt niskiej kaloryczności diety może być spadek masy i siły mięśniowej, zaburzenia wzrostu i rozwoju oraz niedożywienie). Wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest indywidualnie do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodna z aktualnymi normami żywienia.



Zasady komponowania posiłków

Posiłki należy komponować według „talerza zdrowia” (dieta podstawowa) z modyfikacjami w zależności od aktualnych wyników badań.

- Każdy posiłek powinien zawierać węglowodany złożone. Należy wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe, ponieważ są źródłem błonnika pokarmowego: pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, makarony razowe, kaszę i płatki owsiane. Do tej grupy zaliczamy też ziemniaki. Należy pamiętać, że produkty zbożowe również zawierają białko. Z tego powodu w razie potrzeby można korzystać ze specjalnych produktów niskobiałkowych (oznaczonych skrótem PKU) lub z produktów bezglutenowych, które zawierają mniej białka niż te tradycyjne. Produkty bezglutenowe są zalecane wyłącznie z powodu niskiej zawartości białka!
- Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub zamienniki roślinne produktów mlecznych (wzbogacane w wapń), należy podawać w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia – ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych w diecie wyliczana jest indywidualnie.
- Należy uwzględnić 1 porcję produktów będących źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych (wielkość porcji dostosowywana indywidualnie). Ryby należy podawać co najmniej 1-2 razy w tygodniu. Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu.
- Należy spożywać więcej tłuszczów pochodzenia roślinnego (oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego). Należy ograniczyć spożywanie tłuszczów nasyconych: smalcu, słoniny, tłustych serów (np. żółtego, pleśniowego), mięs wysokoprzetworzonych (np. parówek, kielbas, kabanosów, mielonek, salami, pasztetowej, boczku).



Praktyczne wskazówki jak kontrolować ilość białka w diecie:

- Produkty wysokobiałkowe takie jak mięso, wędliny, sery należy kroić na małe kawałki/plasterki i podawać z dużą ilością warzyw.
- W celu ograniczenia białka w diecie warto włączyć potrawy na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej, takich jak kopytka, kluski śląskie, pyzy, babki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, zapiekanki ziemniaczane, pieczone ziemniaki, knedle, ziemniaki faszerowane warzywami, sałatki ziemniaczane (jeżeli pacjent musi ograniczać potas w diecie zastosować metodę „podwójnego gotowania” ziemniaków).
- W sytuacji konieczności zmniejszenia ilości białka do dolnej granicy dla wieku, warto rozważyć włączenie alternatywnych produktów niskobiałkowych np. chleba, makaronu. Można je znaleźć w sklepach/marketach w działach ze zdrową żywnością lub zamówić w sklepach internetowych. Należą one do grupy produktów bezglutenowych, oznaczone skrótem PKU. Najlepiej smakują w połączeniu z wyrazistymi pastami warzywnymi, w postaci tostów z dżemem lub jako grzanki z oliwą i ziołami, czy pesto. Makarony PKU można podawać z sosami warzywnymi, pesto.
- U młodszych dzieci można zamienić mleko krowie na mleko modyfikowane/specjalistyczne niskobiałkowe preparaty, u starszych na napoje roślinne.

Zawartość białka w wybranych produktach spożywczych

Produkt	Porcja	Zawartość białka w porcji (g)
Kotlet schabowy	130 g (1 średnia porcja)	19,2
Pierś z kurczaka	170 g (1 cała)	55,9
Szynka drobiowa	30g (2 plasterki)	5,5
Kiełbasa krakowska	20g (4 plasterki)	5,1
Parówka	30 g (1 sztuka)	4,4
Tuńczyk w sosie własnym	120g (1 puszka)	30,1



Produkt	Porcja	Zawartość białka w porcji (g)
Śledź	130g (1 płat)	29,9
Mleko 2%	230g (1 szklanka)	7,6
Ser twarogowy półtłusty	60g (2 plastry)	11
Serek wiejski naturalny	200g (1 opakowanie)	22
Ser gouda	25g (1 plaster)	6,8
Jogurt naturalny	150 g (opakowanie)	6,5
Skyr	150 g (opakowanie)	18
Jajko	56 g (1 sztuka L)	7
Chleb tradycyjny	100g	8,5
Makaron dwujajeczny (na sucho)	100g	12
Chleb niskobiałkowy PKU	100g	0,6
Makaron nitki PKU (na sucho)	100g	0,9
Jogurt kokosowy	150g	4,7
Napój owsiany	240 ml (szklanka)	0,7
Napój migdałowy	240 ml (szklanka)	1,4
Mleko modyfikowane 2	240 ml (szklanka)	3,4
Soczewica gotowana	100g	10,6
Ciecierzycza gotowana	100g	8,9
Tofu	100g (4 plastry)	12
Hummus	30g (2 łyżeczki)	1,8
Fasolka po bretońsku	200g (porcja)	18,8
Zupa grochówka	300 ml (porcja)	13,2

Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem. Swoją dietę dostosowuj do aktualnych wyników badań.

Bibliografia:

- https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/09/zalecenia_dietetycy_dieta-niskobialkowa.pdf
- Ciborowska H., Rudnicka A., Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, wyd. PZWL, Warszawa, 2021.
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>.
- <https://moje-nerki.pl/zywienie-dziecka-z-niewydolnoscia-nerek-poradnik-dla-rodzicow-i-opiekunow/>