

DIETA

BOGATO BIAŁKOWA, ŁATWOSTRAWNA

01.

Białko w diecie powinno pochodzić zarówno z produktów zwierzęcych jak i roślinnych. Białko pochodzenia zwierzęcego znajduje się w takich produktach jak: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory. Do najlepszych źródeł białka roślinnego należą nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzyca), tofu, tempeh, orzechy oraz nasiona w postaci mielonej (pestki dyni, migdały, orzechy włoskie, słonecznik), nasiona chia, komosa ryżowa, amarantus.

02.

Białko w diecie powinno znajdować się w minimum 3 głównych posiłkach. Do posiłków dodawaj: produkty mleczne niskotłuszczowe 1,5-2% (jogurt/twaróg/ mleko), produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso drobiowe, chude ryby, jaja (białko)). Do zaprawiania zup, sosów, deserów mlecznych wykorzystaj mleko w proszku, białko jaja, śmietankę.

03.

Szczególnie zaleca się wybór jogurtów o zwiększonej zawartości białka do kupienia w sklepach spożywczych

04.

Dodatkowo zaleca się suplementację preparatami FSMP (żywność specjalnego medycznego przeznaczenia).

Proponowane preparaty dostępne w aptekach:

- Resource Protein, Fresubin Protein Energy, Nutridrink Protein, Nutramil Protein Complex, Nutramil Protein baton, Recomed Protein,
- preparaty w proszku: Resource Instant Protein, Fresubin Powder, Recomed Protefast, Protifar

05.

Techniki sporządzania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie, w rękawie foliowym. Jeśli pacjent nie ma problemów gastrycznych można włączyć smażenie w sposób tradycyjny dla zwiększenia chęci pacjentów do spożywania potraw.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
produkty zbożowe	chleb pszenny, bułki, sucharki, wafle ryżowe,	pieczywo razowe, rogaliki francuskie, kasza pęczak, kasza gryczana, grube makarony
mleko przetwory mleczne	mleko słodkie i zsiadłe 1,5%, jogurty, jogurt Skyr (21,5 g białka/ 330ml), Bakoma Men (18,4 g białka/ opakowanie), Mleczna dolina- napój proteinowy (25g białka/ opakowanie), jogurt białkowy FruVita (18,4 g białka/ opakowanie), Maluta jogurt naturalny, wysokobiałkowy(16,2g białka/ opakowanie), Mullermilch Protein (26g białka/opakowanie) itp.kefir, serek homogenizowany chudy, białe sery	tłuste mleko, sery topione i żółte, sery pleśniowe
jaja	gotowane na miękko, jajecznica na parze, omlety	gotowane na twardo, smażone tradycyjnie
mięso wędliny i ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk, wędliny: szynka ,połędwica, ryby tłuste i chude: dorsz, szczupak leszcz, karaś	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, tłuste wędliny, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne
tłuszcze	oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, masło, słodka śmietanka	Smalec, słonina, margaryny twarde
warzyw	Młode: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka. Seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane z wody, podprawiane zawiesinami , oprószane, surowe soki. Gotowane , pieczone.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci grubo startych surówek, sałata z majonezem, warzywa marynowane, solone. Smażone z tłuszczem, frytki, krążki.
owoce desery	Dojrzałe soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka. Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe.	Gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane. Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao , orzechy.
cukier słodczyce	cukier, miód, dżemy bez pestek , kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada , kakao, orzechy
przyprawy	sok z cytryny, kminek, majeranek , lubczyk , wanilia , cynamon	ostre przyprawy, ocet, pieprz, musztarda, papryka,
zupy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietanką.	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, buliony.