

IV. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I BIAŁKA (CUKRZYCOWA-NISKOBIAŁKOWA)

Dieta ma zastosowanie w nefropatii cukrzycowej. W diecie należy wziąć pod uwagę chorobę podstawową, czyli cukrzycę oraz stopień uszkodzenia nerek. Modyfikacja diety polega na ograniczeniu spożycia cukrów prostych. W diecie ogranicza się zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, białka (w zależności od stopnia niewydolności nerek oraz sposobu leczenia) składników mineralnych takich jak: sód, potas, fosfor. Objętość płynów uzależniona jest od diurezy.

Uwagi technologiczne:

- Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, gdyż związki potasu i fosforu przechodzą do wody
- Warzyw nie należy rozgotowywać, to samo dotyczy kasz, makaronów
- Spożycie owoców należy ograniczyć do 200-300g dziennie, ponieważ są bogate w potas i wodę.
- Tłuszcze zaleca się podawać na zimno do gotowych potraw, w ograniczonej ilości
- Zaleca się około 5 posiłków na dobę

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje		Woda mineralna niegazowana, słaba herbata, mleko 2% w zależności od bilansu płynowego	Napoje słodzone cukrem, kakao, mocna kawa, śmietanki, tłuste mleko, alkohol
Pieczywo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, niskosodowy		Pieczywo pszenne, cukiernicze, solone
Dodatki do pieczywa		Chude wędliny drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude jaja, ser twarogowy	Tłuste wędliny, konserwy, podroby, miód, dżemy, ser żółty, topiony, ser twarogowy tłusty
Mięso, drób, ryby		Mięso chude: drób, cielęcina, młoda wołowina, Chude i tłuste ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, flądra, miruna, sola, halibut.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, jagnięcina, podroby, panga, tilapia, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw i kasz, risotto	Pierogi leniwe, zapiekanki z kasz, mięsa i warzyw	Bigos, fasolka, krokiety
Zupy i sosy gorące	Łagodne sosy	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, owocowa bez cukru, chudy rosół	Tłuste wywary, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, sosy zawiesiste, tłuste i słodkie
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto	Makaron, ryż biały, ziemniaki	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, kluski francuskie
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek	Śmietanka, masło (cienko do smarowania)	Ślona, boczec, smalec, twarde margaryny
Warzywa		Buraki, dynia, groszek, marchew, pomidor, seler, pietruszka, sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa	Kiszonki, konserwy, groch, fasola, cebula, warzywa smażone, sałatki z majonezem i gotowymi sosami
Ziemniaki		Gotowane	Smażone, frytki, z dodatkiem sosów
Owoce		W zależności od stężenia potasu: brzoskwinie, morele, porzeczki	Owoce suszone, w syropach, daktyle, rodzynki, banany, winogrona, awokado, śliwki
Przyprawy	Koperek, kwasek cytrynowy, nać pietruszki, majeranek, kminek	Pieprz ziołowy	Ostre (ocet, pieprz, musztarda, ketchup, papryka, chili). Przyprawy typu maggi, jarzynka, sól ubogosodowa
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, jabłka pieczone		Wszystkie desery z cukrem, np.: chałwa, czekolada, ciasta