

VI. DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

ENERGIA: 2200-2500kcal Białko: 100-120g Tłuszcz: 70-80g Węglowodany: 290-330g

Dieta stosowana w chorobach nowotworowych, w rozległych oparzeniach, przebiegających z gorączką, dla rekonwalescentów. Stanowi modyfikację diety lekkostrawnej. Białko ulega zwiększeniu od 2 do 3g/kg mc. 2/3 białka powinno pochodzić ze źródeł pełnowartościowych (produkty zwierzęce: mięso, jaja). Chorzy bardzo wyniszczeni wymagają diet wyżej energetycznych 2500-4000 kcal i 120-150g białka. Dla pacjentów leżących, bez gorączki, wartość energetyczna określa się na poziomie 2000-2500 kcal, 100-120g białka. Tłuszcze pokrywają 25-30% wartości kalorycznej diety, natomiast węglowodany 50-55%.

Uwagi technologiczne:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia, bez tłuszczu. Stosuje się pieczenie w folii, w pergaminie, na ruszcie w piekarniku. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest wykluczone. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, podprawia żółtkiem. Nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody.

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Woda niegazowana, mleko od 2%, kawa zbożowa, słaba herbata, soki owocowe, warzywne, woda niegazowana, jogurt, kefir	Alkohol, mocna kawa, kakao, czekolada, wody i napoje gazowane
PIECZYWO	Pszenne, bułki, biszkopty, herbatniki, pieczywo cukiernicze Dozwolone: graham, razowe	Świeże, żytnie, razowe
DODATKI DO PIECZYWA	Twaróg, szynka, chude wędliny, mięso gotowane, dżem, miód Dozwolone: margaryna, masło, jaja, sery odtłuszczone	Tłuste wędliny, podroby, konserwy, smalec
ZUPY I SOSY	Zupy jarzynowe, owocowe, krupniki, mleczne, chudy rosół. Sosy łagodne, podprawiane zawiesiną z maki i śmietanki	Tłuste buliony, zasmażane, pikantne, grochówka, grzybowa, sosy cebulowe, grzybowe
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, lane ciasto, drobne kasze, ryż, ziemniaki	Grube kasze i makarony, groch, fasola, kluski kładzione
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, risotto, pierogi leniwe, Dozwolone: zapiekanki z kasz, makaron z mięsem	Potrawy smażone, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chudy drób, młoda wołowina, ryby (dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, flądra), potrawy gotowane, pulpety, potrawki, potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste gatunki ryb (węgorz, łosoś) potrawy smażone, marynowane, wędzone
TŁUSZCZE	Masło, słodka śmietanka, olej, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
WARZYWA	Młode soczyste; marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, buraki, pomidory bez skórki Dozwolone: szpinak, rabarbar, sałata, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa	Kapusta, cebula, czosnek, groch, fasola, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, warzywa w postaci grubo startych surówek, marynat
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, chipsy
OWOCE	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka gotowane i pieczone Dozwolone: kiwi, melon, śliwki, wiśnie	Czereśnie, gruszki, daktyle, owoce marynowane, orzechy
DESERY	Galaretki owocowe, kisiele, budynie, musy, bezy, suflety, biszkopty	Torty, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Łagodne: sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka	Ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili, ziele angielskie, curry, gałka muszkatałowa



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. Norberta Barlickiego

Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

90-153 Łódź, ul. Kopcińskiego 22 | NIP 725-10-19-093 | REGON 000288774

Tel. 42 677 68 34 | Fax 42 678 11 76

www.barlicki.pl