

VIII. DIETA NISKOBIAŁKOWA

ENERGIA: 2000 kcal Białko: 40g Tłuszcz: 65-70g Węglowodany: 310g

Dieta ma zastosowanie dla osób: z niewydolnością wątroby, z przewlekłą niewydolnością nerek. Dieta ma na celu ochronę zmienionych chorobowo narządów, zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych produktów przemiany materii. Dostarczane białka powinny być pełnowartościowe (zwierzęce). Tłuszcze w niewydolności wątroby ulegają ograniczeniu. W diecie wskazana jest kontrola podawanych płynów i elektrolitów.

Uwagi technologiczne:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia i pieczenia bez tłuszczu. Potrawy przyrządza się bez dodatku soli, doprawiamy ziołami np. koperkiem, majerankiem, bazylią lub zakwaszamy sokiem z cytryny, kwaśnym mlekiem. Z uwagi na ograniczenie płynów rezygnujemy z podawania zup. Wskazane jest podwójne gotowanie warzyw aby wypłukać nadmiar potasu. Zupy i sosy zagęszcza się zawieszając z maki i mleka lub mąki i śmietanki.

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	DOZWOLONE	ZABRONIONE
NAPOJE		Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, napoje i soki w dozwolonej ilości	Alkohol, mocna kawa, kakao, mocna herbata, wody i napoje gazowane
PIECZYWO	Niskobiałkowe, pszenne, biszkopty		Pieczywo zwykłe, solone
DODATKI DO PIECZYWA	Dżem, miód, masło	Twaróg, mięso gotowane, pasty	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, sery dojrzewające, jaja
ZUPY I SOSY	Łagodne sosy	Krupniki, jarzynowe, owocowe w dozwolonej ilości	Tłuste buliony, zasmażane, pikantne, grochówka, fasolówka, grzybowa, kapuśniaki, sosy cebulowe, grzybowe
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, makaron z maki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Groch, fasola, jaja na twardo, groszek ptysiowy
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, risotto, ryż z owocami, kluski śląskie, kopytka, knedle	Zapiekanki z kasz, makaron z mięsem, pierogi leniwe	Potrawy smażone, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki, pierogi
MIĘSO, RYBY I DRÓB		Wołowina, chuda cielęcina, królik, indyk, ryby morskie, potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, potrawy smażone, marynowane, wędzone
TŁUSZCZE	Masło, olej, oliwa z oliwek	Śmietanka	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
WARZYWA		Marchew, dynia, buraki, kabaczki, pietruszka, seler, szpinak, kalafior, brokuł, pomidor bez skórki, gotowane lub drobno starte	Kiszonki, kapusta, cebula, czosnek, groch, fasola, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, warzywa w postaci grubo startych surówek, sałatek, marynat.
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone		Smażone, frytki, chipsy
OWOCE		Kiwi, melon, wiśnie, śliwki, jagodowe, cytrusowe, jabłka	Czereśnie, gruszki, daktyle, owoce marynowane, orzechy
DESERY	Galaretki owocowe, kisiele	Budyń	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon, majeranek	Sól, jarzynka, papryka słodka, bazyli, tymianek, pieprz ziołowy	Ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili, curry, gałka muszkatołowa