

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa to sposób żywienia polegający na ograniczeniu podaży białka w diecie. Stosuje się ją głównie ze wskazań medycznych, a nie profilaktycznie.

Ma zastosowanie u osób z:

- niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka;
- niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Ilość białka musi być ustalana indywidualnie, powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego oraz uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby.
2. Zaleca się źródła białka o wysokiej wartości odżywczej: chude i nieprzetworzone mięsa bez skóry (cielęcina, kurczak, indyk, królik, schab środkowy, polędwica), jaja, ryby (chude i tłuste), naturalne produkty mleczne.
3. Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek.
4. Wartość energetyczna i odżywcza diety powinna być dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej.
5. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów.
6. Zaleca się, aby produkty będące źródłem białka spożywane były równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny.
7. Produkty zbożowe również zawierają białko. Z tego powodu w razie potrzeby można korzystać ze specjalnych produktów niskobiałkowych i niskosodowych lub z produktów bezglutenowych, które zawierają mniej białka niż te tradycyjne. Produkty bezglutenowe są zalecane wyłącznie z powodu niskiej zawartości białka. Gluten sam w sobie nie ma negatywnego wpływu na pracę nerek.
8. Posiłki powinny być spożywane 4–5 razy dziennie.

9. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej oraz produktów ją zawierających. Unikać konserw (mięsnych i warzywnych), marynat, wędlin, przetworów mięsnych, produktów wędzonych i kiszonych, serów żółtych, słonych przekąsek (np. chipsów, paluszków, krakersów), koncentratów spożywczych z dodatkiem glutaminianu sodu (np. kostek rosołowych, zup i sosów z proszku, jarzynki).
10. Niezalecane jest również dodawanie soli kuchennej do przyrządzanych potraw. Ich smak można poprawić przez zakwaszenie sokiem z cytryny lub zastosowanie przypraw, takich jak: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziółowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta.
11. W przypadku zwiększonego stężenia potasu we krwi należy ograniczyć jego spożycie. Unikać produktów takich jak: przetwory mięsne i rybne, czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), płatki zbożowe, suszone śliwki, figi, banany, kiwi, nektarynki, morele, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, surowa marchew, pomidory (szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy), dynia, warzywa kapustne i brukselka.
12. Do warzyw i owoców o stosunkowo niskiej zawartości potasu należą: cebula, kapusta pekińska, ogórek, papryka zielona, rabarbar, sałata, arbuzy, cytryna, czarne jagody, jabłko, gruszka, poziomki, truskawki, wiśnie. Można je spożywać na surowo, jednak w ograniczonej ilości.
13. Większość warzyw i owoców jest bogata w potas. Mimo tego nie należy całkowicie rezygnować z ich spożywania. Zmniejszenie zawartości potasu można uzyskać przez drobne krojenie, moczenie, podwójne gotowanie bez dodatku soli (warzywa należy krótko zagotować, wylać wodę a następnie już właściwie gotować). W takim przypadku nie zaleca się gotowania na parze czy używania szybkowarów, ponieważ następuje niewielkie zmniejszenie zawartości potasu w procesie gotowania.
14. Przy prawidłowych wynikach potasu nie trzeba stosować powyższych technik, ani nie trzeba ograniczać spożycia surowych warzyw w diecie.
15. Ograniczyć tłuszcze zwierzęce. Uwzględniać w diecie więcej tłuszczów pochodzenia roślinnego (oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego). Wyeliminować z diety smalec, słoninę, tłuste sery (np. żółty, pleśniowy), mięs wysokoprzetworzonych (np. parówek, kiełbas, kabanosów, mielonek, salami, pasztetowej, boczku).
16. Stosować odpowiednie techniki kulinarne. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie w folii lub rękawie. Unikać smażenia z dodatkiem tłuszczu.



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE



GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe - skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana - pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy - kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach) - płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach) - makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe - ryż (w ograniczonych ilościach) - potrawy mączne z mąki nisko- bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasz (w ograniczonych ilościach) - suchary niskobiałkowe	- tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste - zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy - pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy - kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; - płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; - makarony tradycyjne - potrawy mączne z tradycyjnych mąk - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
WARZYWA	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych) - gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach) - pomidor bez skóry	- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa - warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki - warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - surówki z dodatkiem śmietany

ZIEMNIAKI	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) - puree w proszku
OWOCE	- owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi) - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	- owoce niedojrzałe - owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki) - owoce w syropach cukrowych - owoce kandyzowane - przetwory owocowe wysokosłodzone - owoce suszone - owoce marynowane
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	- mleko skondensowane - jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane - sery podpuszczkowe - tłuste sery - śmietana
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach) - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach)	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek - kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele - pasztety - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) - mięsa surowe np. tatar
RYBY	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania) - gatunki ryb charakteryzujące się niską zawartością fosforu	- ryby surowe - ryby smażone - ryby wędzone - konserwy rybne
JAJA	gotowane na miękko	gotowane na twardo

	- jaja sadzone na parze - jako dodatek do potraw	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	nasiona roślin strączkowych, jeśli dobrze tolerowane	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach)	- całe nasiona, pestki, orzechy, migdały - pestki słonecznika „masło orzechowe” - wiórki kokosowe
TŁUSZCZE	- masło (w ograniczonych ilościach) - miękka margaryna - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	- BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój - twarde margaryny - masło klarowane - majonez - tłuszcz kokosowy i palmowy „masło kokosowe” - frytura smaźalnicza
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody) - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody) - miód - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru) - ciastka ze skrobi	- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru - ciasto francuskie - czekolada i wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	- woda niegazowana - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała - napary owocowe - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach)	- woda gazowana - napoje gazowane - napoje wysokosłodzone - nektary owocowe - wody smakowe z dodatkiem cukru - mocne napary kawy i herbaty

	• soki warzywne (w ograniczonych ilościach) • kompoty bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	• kakao
PRZYPRAWY	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	• sól • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili • kostki rosołowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • musztarda, keczup, ocet • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

ŚNIADANIE

chleb niskobiałkowy 2 kromki, 70 g
twaróg chudy 2 plastry, 60 g
jogurt naturalny 2 łyżki, 50 g
ogórek zielony 1/3 sztuki, 70 g
koperek, świeży lub suszony
1/2 łyżeczki, 2 g
oregano, suszone 1/3 łyżeczki, 1 g

Ser twarogowy rozgnieć widelcem,
wymieszaj z jogurtem, posiekanym
koperkiem i oregano.
Dodaj drobno pokrojonego ogórka.
Wymieszaj.
Posmaruj pieczywo twarożkiem.

II ŚNIADANIE

jogurt naturalny 6 łyżek, 120 g
borówki amerykańskie 2 garście, 100 g
płatki jęczmienne 1 łyżka, 10 g

Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.

OBIAD

kasza jaglana, sucha 1/2 szklanki, 90 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 2/3
sztuki, 140 g
olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
kurkuma, w proszku do smaku, 1 g
papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g
tymianek suszony do smaku, 1 g
jogurt naturalny 2 łyżki, 40 g
papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g
ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g
kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g
rukola 3 gałązki, 60 g
sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml

Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj mięso do marynaty na 15-20 minut. Upiecz mięso w piekarniku około 15-20 minut w 200 stopniach. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka. Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka, rukolę) z jogurtem, sokiem z cytryny. Na koniec posyp kiełkami.

Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka i cynamonem

jogurt naturalny 6 łyżek, 120 g jabłko 1 średnia sztuka, 150 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g	Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Dodaj cynamon. Wymieszaj.
---	---

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>chleb niskobiałkowy 2 kromki, 70 g</i> <i>pomidor, 80 g</i> <i>rukola 1/2 garści, 10 g</i> <i>serek wiejski light, 150 g</i> <i>oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
--	--

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
4. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
5. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.
6. Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, wersja z 2025 r.