



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Dieta niskobiałkowa stosowana jest w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest:

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- ochrona zmienionych chorobowo narządów-wątroby, nerek,
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta poprzez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety

- Zapotrzebowanie energetyczne diety waha się w granicach 2000-2500 kcal/dobę.
- W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie nie pochodzące z białka pokrywają produkty bogatoenergetyczne (kaloryczne) – węglowodany (cukry) i tłuszcze,
- W niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany (cukry), ponieważ tłuszcze obciążają chorą wątrobę - w ostrych stanach produkty tłuszczowe należy całkowicie wykluczyć.
- Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego.
- Tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby. Należy dobierać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek czy wątroby, a z drugiej nie powinno się dopuścić do wyniszczenia organizmu.
- Białko powinno mieć pochodzenie zwierzęce,
- Konieczne jest natomiast ograniczenie białka roślinnego, niepełnowartościowego.
- Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, jednak z uwagi na podwyższone stężenia lipidów powinno się uwzględniać tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.
- W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną i ziemniaczaną, a pieczywo zwykle pieczywem niskobiałkowym.
- Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ponad 60%. Głównym produktem węglowodanów są produkty zbożowe.



- Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu i nietolerancji tłuszczu. W tym, przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka lecz i tłuszcze, dieta jest więc typowo węglowodanowa.
- W wymienionych chorobach wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza.
- Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Na ogół płyny ogranicza się. Przy zmniejszonej diurezie dochodzi do zatrzymania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety należy wyłączyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny oraz produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli.
- W niektórych przypadkach, np. w wielomoczu może być utrata sodu wraz z moczem, wówczas zachodzi potrzeba wzbogacenia diety w ten składnik.
- Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Na niedobór wapnia ma wpływ także fosfor, znajdujący się w nadmiarze w surowicy krwi, który jest zatrzymywany przez niewydolne nerki. Wskazane są preparaty wapniowe i preparaty redukujące absorpcje fosforu w jelicie.
- Ponieważ diety zawierają niewielkie ilości żelaza hemowego – łatwiej przyswajalnego, zachodzi konieczność suplementacji tego pierwiastka.

Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu.

Tłuszcz należy dodać do gotowych potraw.

Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisiem owocowym.

Smak potraw poprawią także przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylika, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy - można je z diety wykluczyć.

Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody.



Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów.

Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

Założenia dla diety niskobiałkowej

Białko ogółem – 8%, Tłuszcz – 30%, Węglowodany – 62%

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Słaba herbata, herbata z cytryną, mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, woda z cytryną, napoje i soki owocowo-warzywne, koktajle	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające, sery pleśniowe, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami. Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo,



			kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk. Chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj. Potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęś, kaczki. Tłuste ryby: węgorz, leszcz, łosoś, sum. Potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkiem	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety
Tłuszcze	Masło, olej: słonecznikowy, rzepakowy, margaryny miękkie	Śmietanka	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, kalafior, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, rzepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree		Smażone: frytki, placki, pyzy
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, melon, winogrona bez pestek, wiśnie, kiwi, śliwki, morele	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery, orzechy	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną	Tłuste kremy z alkoholem, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwas cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi,



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

43-360 Bystra, ul. J. Fałata 2

NIP 937 00 10 797 REGON 000640923

TELEFON +48 33 4991 801

EMAIL sekretariat@szpitalbystra.pl

www.szpitalbystra.pl

	koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia, papryka słodka, bazylia, tymianek, cynamon		kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy
--	--	--	--

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj
na podstawie:

„Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011



Województwo
Śląskie

