



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

## ZALECENIA DIETETYCZNE W PRZYPADKU WSPÓŁISTNIENIA GRUŹLICY

Gruźlica to choroba zakaźna wywołana przez prątek *Mycobacterium tuberculosis*. Gruźlica dotyczy najczęściej płuc, lecz może również atakować inne narządy m.in. ośrodkowy układ nerwowy, układ limfatyczny, naczynia krwionośne, układ kostno-stawowy, układ moczowo-płciowy oraz skórę. Na gruźlicę najczęściej narażone są osoby źle odżywione, prowadzące niehigieniczny tryb życia lub przeżywające silny stres psychiczny.

### Zalecenia żywieniowe w gruźlicy płuc

U chorych na gruźlicę z powodu zwiększonej przemiany materii i zaburzeń w przewodzie pokarmowym zachodzi niecałkowite wykorzystanie składników odżywczych.

Dieta powinna być dostosowana zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym do specyficznych potrzeb pacjenta. Dla chorego o małej aktywności fizycznej, nie gorączkującego przewiduje się ok. 40 kcal na kg masy ciała, co średnio daje około 3000 kcal na dobę.

W gruźlicy płuc należy zwiększyć w diecie ilość **białka**. Choremu podaje się około 1,5 g białka na kg masy ciała. Białko w przeważającej większości powinno pochodzić z białka pełnowartościowego, czyli białka pochodzenia zwierzęcego. Zaleca się spożywanie: mięsa wołowego, cielęcego, wieprzowego, drobiu, ryb, jaj, mleka i jego przetworów: serów twarogowych, podpuszczkowych, fermentowanych przetworów mlecznych: kefiru, jogurtu, maślanki.

Tłuszcze pokrywają ok. 30% zapotrzebowania energetycznego. Zaleca się tłuszcze o wysokiej jakości żywieniowej: masło, śmietanę, śmietankę, oliwę, oleje, margaryny miękkie. Zaleca się również spożywanie produktów będących źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, czyli ryb morskich i olejów roślinnych.



W gruźlicy wzrasta zapotrzebowanie na wapń, siarkę, fosfor, cynk, selen oraz witaminy A, B, C, E. Składniki te występują obficie w: mleku, serach, jajach, rybach, produktach zbożowych, orzechach, wątróbce, owocach cytrusowych, warzywach żółtych i zielonych.

### **Zalecenia żywieniowe przy współistnieniu chorób**

Przy gruźlicy zachodzi wzmożony metabolizm ustrojowy. Odpowiednia podaż energii w diecie jest konieczna, aby dostarczone białko nie stanowiło materiału energetycznego. W okresie zaostrzenia objawów nie należy stosować diety ubogo energetycznej. Białko w gruźlicy pełni funkcje regeneracyjne dla zmienionego chorobowo narządu.

Przykładowy jadłospis

#### **Śniadanie I**

Zupa mleczna z ryżem, pieczywo z pastą twarogową ze szczypiorkiem, herbata z cytryną.

#### **Śniadanie II**

Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo z masłem, jajko gotowane, sałata zielona.

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa z grzankami, sztuka mięsa gotowana, ziemniaki puree, surówka z marchewki i jabłka, kompot bez cukru.

#### **Podwieczorek**

Napój mleczny – jogurt naturalny, ciasto drożdżowe z jagodami.

#### **Kolacja**

Pierogi leniwe, surówka z kapusty pekińskiej i pomidora, herbata owocowa.

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj  
na podstawie:

Teresa Krzeszowska-Rosiek, Agata Skop-Lewandowska Zalecenia dietetyczne w przypadku współistnienia gruźlicy płuc i skazy moczanowej. Probl Hig Epidemiol 2013, 94(4): 714-717