

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. • Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze znacznym niedoborem masy ciała, • w przebiegu przewlekłej choroby wyniszczającej.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, w której zawartość białka wynosi 2-3,0 g/kg należnej masy ciała, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • w przypadku pacjentów bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu, • w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o preparaty wysokobiałkowe (płynne lub w proszku wykorzystywane do przygotowywania posiłków/potrav), • posiłki należy komponować w taki sposób, aby białko było wykorzystywane na cele budulcowe, a nie energetyczne, 70% białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko i jego przetwory, chude mięsa, wędliny i ryby, jaja), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (ze zwróceniem uwagi na udział produktów białkowych we wszystkich posiłkach), • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • do każdego posiłku należy podawać wodę/napoje z ograniczoną zawartością cukru, • należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku, z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) i inne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • w przynajmniej 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry proste z diety, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość,

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum należy ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 20-30% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 20-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii, • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	20–30%
		4-9	20–30%
		10-18	20–30%
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	20-35% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d

		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: drobno i średnioziarniste, np. krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np. owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo- fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • kasze gruboziarniste, • makarony z mąki pełnoziarnistej. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokułu, • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • kapusta włoska i pekińska (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa starte. 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku. 	
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany (jeśli dobrze tolerowane), • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe, • śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone. 	

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych, w tym z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie orzechy, • „masło orzechowe”, solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • konserwy mięsne, • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka) • mozzarella, ser żółty półtwardy, ser camembert 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), • serki do smarowania pieczywa, • ser typu feta, • mleko i sery twarogowe tłuste.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretkce lub kremie, • biszkopty, • czerstwe ciasto drożdżowe, • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • kakao, • napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy (cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka, sok z cytryny) • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, • ocet, • chrzan i ćwikła na occie, • sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej. • przyprawy ostre.