

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-8	
Odżywianie (OD)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywnienia		
Zatwierdził	Bogusław Dębski	Prezes		

1. Opis diety

Zadaniem diety bogatobiałkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych takich jak budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Dieta ta bogata jest głównie w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego – mleko, sry, jaja, mięso czy ryby i ich przetwory.

Dietę bogatobiałkową stosuje się dla pacjentów:

- wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Chorzy wymagający diety bogatobiałkowej przez pewien okres czasu mają zmniejszony apetyt, w związku z tym należy poświęcić wiele uwagi, aby przygotowane dla chorego posiłki wysokobiałkowe były przez niego rzeczywiście spożywane. Dostarczone w pożywieniu białko spełnia swoje zadanie wówczas, jeśli wartość energetyczna diety jest dostatecznie wysoka, w przeciwnym razie zostaje ono wykorzystane jako materiał energetyczny.

2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, ciemne pieczywo w ograniczonej ilości, drobne kasze i makarony, ryż.	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze i makarony.
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i kwaśne 2%, jogurt, kefir, biały ser chudy i półtłusty, serki homogenizowane.	Mleko tłuste 3,2%, mleko w proszku tłuste, sery żółte, topione, pleśniowe, typu Feta, typu Fromage.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, jajecznice na parze.	Gotowane na twardo, w majonezie, smażone w sposób tradycyjny.
Mięso, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, wołowina, piersi z kurczaka, filet z indyka; Ryby: dorsz, leszcz, pstrąg, mintaj, szczupak, sandacz; Chude, dobre gatunkowo gatunki wędlin; Potrawy z mięs i ryb: gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, potrawki, budynie, pieczone w folii aluminiowej.	Baranina, wołowina, wieprzowina, kaczki, gęsi, tłuste ryby, paszety, podroby, wędliny podrobowe, mięso i ryby peklowane, wędzone, konserwy mięsne i rybne; Potrawy z mięs i ryb: smażone, duszone, przygotowywane w sposób tradycyjny.
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, olej rzepakowy, sojowy, oliwa	Śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-8	
Odżywianie (OD)	DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	2/2

	z oliwek.	
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree.	Frytki, placki ziemniaczane, pyzy.
Warzywa	Marchew, brokuły, buraki, szpinak, młoda fasolka szparagowa, pomidory bez skórki, zielona sałata.	Wszystkie odmiany kapusty, fasola, bób, groch, papryka, cebula, ogórki, rzodkiewki, warzywa konserwowe, z octem.
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, banany.	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone.
Cukier, słodczyce, desery	Cukier, miód, dżemy bez pestek, kompoty, galaretki, kisiele, biszkopty, budynie z mleka.	Chałwa, czekolada, kakao, orzechy, torty i ciasta z kremem, pączki, ciasta tłuste z dodatkiem proszku do pieczenia.
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach, sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, lubczyk, wanilia, cynamon.	Ostre przyprawy, ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle.

3. Założenia diety

- 2300-2400 kcal
- Białko: 90-120 g
- Tłuszcze: 70-80 g
- Węglowodany: 320-330 g

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która polega na zwiększeniu ilości białka do 2 g/kg masy ciała na dobę. Białko pokrywa dobowe zapotrzebowanie energetyczne w 15-20%.

Tłuszcze pokrywają 25-30% energii. Duża część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych.

Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50-55 % .

W diecie wskazane jest ograniczenie a nawet wykluczenie soli kuchennej.

W diecie bogatobiałkowej stosuje się drugie śniadanie i podwieczorek.