



U.14 CHARAKTERYSTYKA DIETY NISKOBIAŁKOWEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA NISKOBIAŁKOWA	
Zastosowanie	Dla osób: • z niewydolnością nerek, • z niewydolnością wątroby, • w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.	
Zalecenia dietetyczne	• dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, • ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby), • podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek, • białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, • u pacjentów z niewydolnością wątroby wskazane jest zwiększenie ilości aminokwasów rozgałęzionych (BCAA) i zmniejszenie aminokwasów aromatycznych (AAA) oraz metioniny, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ewentualnie: 25-35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny, • u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów, • należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody, • w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,	
Wartość energetyczna	Energia	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: • leczenie zachowawcze 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD2, stadium 3-5 u osób metabolicznych stabilnie: 0,55-0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę lub 0,28-0,43 g białka/kg należnej masy ciała/dobę z dodatkiem analogów ketokwasów/ aminokwasów w celu zaspokojenia zapotrzebowania na białko (0,55-0,60 g/kg należnej masy ciała/dobę) • gdy CKD, stadium 3-5 i cukrzyca: 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD 5 i dializa lub hemodializa u osób, które są stabilne metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En < 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-60% En 125-150 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15 g/dobę
	Sód	≤ 2000- 2300mg/dobę



U.14 CHARAKTERYSTYKA DIETY NISKOBIAŁKOWEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 2/2

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Nazwa produktu i potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	specjalne bezbiałkowe czerstwe pieczywo, niskosodowe, skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana (mąka ziemniaczana), kasze tylko jeśli występują w racji pokarmowej	zwykłe pieczywo, solone
Mleko i produkty mleczne	chude mleko i zsiadłe (2%) i jego przetwory, takie jak jogurt naturalny, kefir, twaróg, serek homogenizowany- według racji pokarmowej lub jako zamiennik.	ser żółty, sery pleśniowe, sery topione, feta, serki typu fromage
Jaja	gotowane na miękko w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, żółtko do zaprawienia zup- ilość według racji pokarmowej	gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób
Mięso, wędliny, ryby	chude gatunki –mięsa, wędlin i ryb ryby tłuste- tylko jeśli są dobrze tolerowane	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby tłuste – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, paszety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne- wszystkie
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	warzywa wymienione w racji pokarmowej, gotowane, w formie puree, z dodatkiem świeżego masła, na surowo pomidor bez skórki, sałata, szpinak, cykoria, drobno starte surówki, np. marchewka z jabłkiem	potrawy z warzyw z zasmażkami oraz konserwowane octem, kiszonki oraz grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	ziemniaki smażone: frytki, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Suche strączkowe	żadne	wszystkie są zabronione: fasola, groch, bób, soczewica
Owoce	jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Cukier i słodczy	cukier, miód, dżemy bez pestek	chałwa, czekolada, słodczy zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Zupy	przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (pomidorowa, barszcz), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupy zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, zupy zaciągnięte żółtkiem lub dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej	zupy- kapuśniaki, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, mąką pszenną, śmietaną, zupy w proszku
Przyprawy	łagodne-cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ewentualnie cynamon sól – według zaleceń lekarza	ostre przyprawy: sól, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, wszelkiego rodzaju pikle, maggi, kostki rosołowe
Potrawy mięsne i rybne	potrawki, pulpety, budynie z dodatkiem skrobi lub specjalnego pieczywa bezbiałkowego gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie	smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	fasolka po bretońsku, bigos, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane masłem, margaryną miękką lub żółtkiem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych, z mąką
Desery	kompoty, kisiele, galaretki z owoców dozwolonych, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, wszelkiego rodzaju ciasta
Napoje	herbata, herbata z cytryną, z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych warzyw, herbatki owocowe i ziołowe	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe