



U.9 CHARAKTERYSTYKA DIETY BOGATOBIAŁKOWEJ/ WYSOKOKALORYCZNEJ

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 BOGATOBIAŁKOWA/ WYSOKOKALORYCZNA	
Zastosowanie	Dla osób: - z wyniszczeniem organizmu, - w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu, - z silnymi/rozległymi oparzeniami, - z rozległymi zranieniami, - w chorobach nowotworowych, - z wyrównaną marskością wątroby, - z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, - z zespołem nerczycowym, - z dializą - z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności, - z chorobą Cushinga, - z nadczynnością tarczycy, - z niedoczynnością tarczycy, - z mucowiscydozą - z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką (wszystkie choroby zakaźne, zapalenie płuc, oskrzeli, gruźlica itp.)	
Zalecenia dietetyczne	- jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka/dobę, - wartość energetyczna i odżywca diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, - w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal, - w uzasadnionych przypadkach, według wskazań lekarza, zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku, - 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, - posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki).	
Wartość energetyczna	Energia	2000-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała
		100-130 g/dobę
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-55% En
		125–138 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę



U.9 CHARAKTERYSTYKA DIETY BOGATOBIAŁKOWEJ/ WYSOKOKALORYCZNEJ

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 lub potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana-dobre oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo pszenne i razowe żytnie, każde pieczywo, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Napoje	herbata, kawa(o ile nie ma przeciwwskazań)mleko krowie i roślinne, soki warzywne i owocowe, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna niegazowana	kakao, czekolada płynna, napoje alkoholowe.
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe (2% tł), jogurt, kefir, biały ser (chudy lub pełnotłusty), serek homogenizowany	mleko tłuste(3,2%tł),mleko w proszku, tłuste sery żółte, topione, pleśniowe, feta, serki typu fromage
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych lub omletów.	jaja gotowane na twardo, jajecznica i omlety smażone na tłuszczu.
Mięso, ryby, wędliny	mięsa chude, wołowina, cielęcina, drób, (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), indyk, cielęcina, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości chude ryby (np. dorsz, morszczuk, mintaj. ryby tłuste w ograniczonej ilości jeśli są dobrze tolerowane).wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa.	mięsa tłuste: wieprzowina, wołowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny roślinne, oleje roślinne, oliwa z oliwek, rzepakowy, słonecznikowy, sojowy.	smażenie na tłuszczach zwierzęcych (smalec, słonina, boczek, łój), margaryny twarde
Warzywa	świeże warzywa korzeniowe(marchew, buraki, pietruszka – korzeń, seler, rzepa, rzodkiewka, pasternak, topinambur. kalafior, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa. na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki , utarta marchewka z jabłkiem.	warzyw marynowane, z dużą ilością błonnika(jak kapusta kiszona), cebula, papryka, szczypior, ogórki, rzodkiewki, kukurydza. wszystkie odmiany kapusty(czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej.
Ziemniaki	gotowane, tłuczone, pieczone (w piekarniku),w postaci puree	smażone, frytki, placki ziemniaczane,, chipsy
Owoce	owoce świeże i gotowane (dojrzałe bez skórki i pestek), w formie przecieru, soku lub kompotu bez cukru. jabłka, truskawki, winogrona, arbuzy, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki.	owoce suszone, owoce bardzo słodkie (winogrona, figi), soki owocowe dosładzane, przetwory z dodatkiem cukru. wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest.
Strączkowe suche		suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycy)
Cukier i słodcyze	cukier (nie preferowany ale dozwolony), miód, dżemy i przetwory owocowe pasteryzowane, kompoty, galaretki.	słodcyze zawierające tłuszcz, ciasta z kremem, lody, torty, czekolada, kakao, chałwa
Przyprawy	zioła świeże i suszone- łagodne, w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony,, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle.
Zupy	zupy na wywarze warzywnym, przecierane (zupy owocowe) czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw. zupy zagęszczane zawiesinę z mąki i wody lub mąki i mleka, i słodkiej śmietanki- bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub dodatkiem świeżego masła lub odłuszczonego mleka w proszku	zupy na wywarach mięsnych (jeśli nie są tolerowane), zupy tłuste, zawiesiste.(np. kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochowa).
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone na parze, bez obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w rękawie foliowym, pergaminie, potrawki, pulpety, budynie.	mięsa smażone, pieczone w tradycyjny sposób, tłuste mięsa, ryby wędzone, konserwy
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, drobne kasze(jęczmienna, manna),budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw, owoców, łane kluski, leniwe pierogi.	kasze grube, kluski smażone, makarony z dużą ilością tłuszczu (smażone kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	sosy na wywarze warzywnym, jogurtowe (koperkowy, potrawkowy, cytrynowy), sosy owocowe, majonez domowy z dozwolonych olejów bez musztardy, z dodatkiem cytryny.	sosy ostre, na zasmażkach, na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych.
Desery	kisiele, budynie i kremy budyniowe na mleku chudym, musy, galaretki, z owoców dozwolonych bez cukru, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe.	desery tłuste, ciasta z kremem i bitą śmietaną, czekolada, lody, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia.