



Dieta łatwo strawna bogato białkowa

W diecie łatwo strawnej bogato białkowej produkty należy dobierać według zasad diety łatwo strawnej. Zalecane są potrawy/produkty mleczne i mięsne o niskiej zawartości tłuszczu,

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy komórek, tworzenia ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko odtłuszczone w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, deserów mlecznych, ciast, napojów).

Białko jaja kurzego można dodać do różnych potraw, takich jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety, sałatki. Natomiast białkiem zawartym w serku homogenizowanym można wzbogacić surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki

W celu ograniczenia nadmiaru soli w diecie należy ograniczyć wędliny wędzone, peklowane, konserwy (mięsne, rybne, drobiowe), pieczywo nadmiernie solone.

Zastosowanie diety łatwostrawnej bogato białkowej

- dla osób wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- przy rozległych oparzeniach, zranieniach
- w chorobach przebiegających z wysoką, długotrwałą gorączką
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej wysokobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną	rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką, i śmietaną, zaciągane żółtkiem chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, płuca, serca, kura, ryby morskie:	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby,

	karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidor bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparc namoczone, suszone śliwki)	wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	ocet winny, sól pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, napoje owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne	mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.*

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011*

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014.*