



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

DIETA NISKOBIĄŁKOWA – ZALECENIA

1. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
2. W przypadku niewydolności nerek, kalorie niebiałkowe zastępują produkty węglowodanowe oraz tłuszcze.
3. W przypadku niewydolności wątroby, kalorie niebiałkowe zastępują produkty węglowodanowe, tłuszcze zbyt mocno obciążają wątrobę.
4. Ze względu na zmniejszenie ilości spożywanego białka, należy w diecie uwzględnić produkty zawierające białko pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego). Produkty białkowe należy spożywać wraz z produktami węglowodanowymi, a białko zwierzęce równomiernie rozłożyć pomiędzy trzy posiłki.
5. Potrawy na diecie niskobiałkowej powinny być przygotowywane poprzez: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie na patelni do smażenia beztłuszczowego, pieczenie bez dodatku tłuszczu.
6. Dzienna racja pokarmowa bez dodatku soli kuchennej zawiera już od 1,5-2 g sodu, więc nie należy jej dodawać (w wyjątkowych sytuacjach, np.: w wielomoczu należy zwiększyć ilość sodu w diecie, w ścisłej konsultacji z lekarzem).
7. Często zachodzi również konieczność zmniejszenia ilości potasu w diecie do połowy normy (2-3 g/dzień), zazwyczaj w diecie niskobiałkowej ilość potasu jest niewielka, jeżeli zachodzi potrzeba zaleca się tzw. 'podwójne gotowanie', czyli co najmniej dwukrotną zmianę wody podczas gotowania, w celu wypłukania potasu. Dieta z niską podażą potasu wiąże się zwykle z koniecznością suplementacji witamin z grupy B oraz witaminy C.
8. W przypadku niedoboru wapnia, żelaza czy witamin rozpuszczalnych w wodzie i witaminy D3, należy konsultować się z lekarzem prowadzącym w celu zlecenia suplementacji tych składników w odpowiedniej ilości i formie.
9. W celu podniesienia walorów smakowych ze względu na ograniczenie soli, poleca się dodatek soku z cytryny oraz ziół, słodkiej papryki, również cynamonu i wanilii.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

Dla osób zmagających się z niewydolnością nerek i wątroby, chorobami trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, a także z zaburzeniami przemiany aminokwasów, m.in. z fenyloketonurią, jest dostępna żywność niskobiałkowa PKU, która może stanowić podstawę bezpiecznych i smaczków posiłków.