

# Dieta niskobiałkowa

## Zalecenia żywieniowe

**Dieta niskobiałkowa** jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów. Podstawą i głównym założeniem diety jest kontrola zawartości białka, jak również składników mineralnych takich jak sód, fosfor oraz potas, a dopuszczalne ilości tych składników są uzależnione od stopnia upośledzenia czynności narządów.

### Najważniejsze zasady diety niskobiałkowej:

- po indywidualnie dopasowanej ilości białka w diecie wybieraj jego pełnowartościowe źródła, czyli chude i nieprzetworzone mięsa bez skóry (cielęcina, kurczak, indyk, królik, schab, polędwica), jaja, ryby (chude i tłuste), naturalne produkty mleczne,
- ogranicz tłuszcze zwierzęce (tłuste mięsa, przetwory mięsne typu kiełbasy, parówki, kabanosy, pasztety, konserwy mięsne, smalec), które można zastąpić tłuszczami pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany),
- produkty zbożowe również zawierają białko, z tego powodu w razie konieczności dużych ograniczeń można korzystać ze specjalnych produktów niskobiałkowych i niskosodowych lub z produktów bezglutenowych, które zawierają mniej białka niż te tradycyjne,
- w celu ograniczenia białka zaleca się spożywanie potraw na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej, na przykład kluski śląskie, kopytka, pyzy, zapiekanki warzywne z ziemniakami, knedle, sałatki ziemniaczane,
- ogranicz sól kuchenną oraz produkty ją zawierające, w tym celu należy wyeliminować konserwy (mięsne, rybne i warzywne), marynaty, wędliny, przetwory mięsne, produkty wędzone i kiszzone, sery żółte, słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy), mieszanki przypraw, koncentraty spożywcze z dodatkiem glutaminianu sodu (np. kostek rosołowych, zup i sosów z proszku, jarzynki),

- potrawy zamiast solą można przyprawiać stosując koperek, zieloną pietruszkę, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziółowy, kolendrę, tymianek, melisę, miętę,
- ogranicz spożywanie produktów zawierających dodatki fosforanowe, dlatego unikaj mięs wysokoprzetworzonych i podrobów, tłustych produktów mlecznych (np. serów żółtych, topionych, pleśniowych), słodkich napojów gazowanych (szczególnie typu cola), koncentratów zup i sosów.
- w przypadku zwiększonego stężenia potasu we krwi należy ograniczyć jego spożycie, (przetwory mięsne i rybne, czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza - szczególnie gryczana, płatki zbożowe, suszone śliwki, figi, banany, kiwi, nektarynki, morele, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, surowa marchew, pomidory - szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy, dynia, warzywa kapustne i brukselka. Do warzyw i owoców o stosunkowo niskiej zawartości potasu należą: cebula, kapusta pekińska, ogórek, papryka zielona, rabarbar, sałata, arbuż, cytryna, czarne jagody, jabłko, gruszka, poziomki, truskawki, wiśnie. Można je spożywać na surowo, jednak w ograniczonej ilości.
- zmniejszenie zawartości potasu można uzyskać przez drobne krojenie, moczenie, podwójne gotowanie bez dodatku soli (warzywa krótko zagotować, wylać wodę a następnie już właściwie gotować). Przy prawidłowych wynikach potasu nie trzeba stosować powyższych technik, ani nie trzeba ograniczać spożycia surowych warzyw w diecie.
- metody przyrządzania potraw to przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu,
- ze względu na ograniczenie białka konieczna jest stała kontrola stanu odżywienia oraz masy ciała, aby nie dopuścić do rozwoju niedożywienia,
- pamiętaj o odpowiednim spożyciu płynów, minimum 2 litry, przede wszystkim powinna być to woda (niskozmineralizowana), lekkie napary herbaciane (czarna, zielona, owocowa), kawa zbożowa w ograniczonych ilościach ,
- zdrowy styl życia, unikanie używek (alkohol, palenie papierosów), aktywność fizyczna każdego dnia na miarę możliwości, w postaci obowiązków domowych, spaceru.