

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

1. Zastosowanie diety
2. Zalecenia żywieniowe
3. Przydatne linki i materiały edukacyjne

### 1. ZASTOSOWANIE DIETY

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zwiększona jest zawartość białka. Wskazana jest w przypadku wyniszczenia organizmu, w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, z rozległymi ranami, odleżynami, w chorobach nowotworowych, oparzeniach.

Nie będzie wskazana w przewlekłej chorobie nerek (w leczeniu zachowawczym, bez dializoterapii) i w niektórych chorobach wątroby np. w encefalopatii wątrobowej.

### 2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE (ZASADY DIETY)

- Rekomendowane dzienne spożycie białka w populacji polskiej wynosi 0,9 g/kg mc. W diecie bogatobiałkowej podaż zwiększona jest do **1,5-2 g/ kg mc**. Połowa lub 75% białka powinno być **pochodzenia zwierzęcego**, z uwagi na dużą **biodostępność**.
- Zaleca się jeść **5 posiłków** dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka (I śniadanie- 25% energii, II śniadanie- 10% energii, obiad- 30%
- energii, podwieczerek- 15% energii, kolacja- 20%. **W każdym posiłku powinno znaleźć się źródło białka.**
- Należy zwrócić uwagę na prawidłowe nawodnienie, zalecana ilość płynów to 30ml/kg mc (przy masie ciała 60kg jest to 1800ml dziennie).
- Produkty o wysokiej zawartości białka przedstawiono w tabeli poniżej. Dodatkowo można wprowadzić suplementację w postaci suplementu białkowego.

| Grupa produktów        | Produkty   |
|------------------------|--|
| Produkty mięsne i ryby | Kurczak, indyk, w ograniczonej ilości wołowina i wieprzowina<br>Ryby chude i tłuste np. łosoś, makrela, dorsz, pstrąg tęczowy<br>Owoce morza |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Nabiał i jaja            | Zwłaszcza fermentowane produkty mleczne. W przypadku nietolerancji laktozy należy wybrać bezlaktozowe odpowiedniki. Przykłady: jogurty, kefiry, zsiadłe mleko, maślanka, jaja |
| Roślinne źródła białka   | Nasiona roślin strączkowych np. fasola, ciecierzycza, soczewica, soja i produkty sojowe np. tofu  |
| Produkty zbożowe         | Kasza gryczana, komosa ryżowa, makaron pełnoziarnisty, kasza bulgur   |
| Nasiona, orzechy, pestki | Orzechy arachidowe, masło orzechowe, migdały, nerkowca  |

### **3. PRZYDATNE LINKI I MATERIAŁY EDUKACYJNE**

Zachęcamy również do zapoznania się z informacjami dostępnymi na stronach Narodowego Centrum Edukacji Zdrowotnej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/bialko-w-diecie-seniorow-jak-zwiekszyc-jego-ilosc-w-codziennym-jadlospisie/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/bialkowa-moc/>