

## DIETA UBOGOFOSFORANOWA dla dzieci

### I. Wskazania:

- wysokie wydalanie z moczem fosforanów
- przewlekła choroba nerek
- ostra niewydolność nerek

### II. Zasady diety:

1. Dieta powinna być modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem produktów wysokofosforanowych.
2. Eliminacja produktów wysokofosforanowych. Źródłem fosforanów w diecie są przetwory mięsne szczególnie wędzone (wędliny, kiełbasy, kabanosy), żółtko jaja, mleko i jego przetwory (sery dojrzewające, pleśniowe, podpuszczkowe, topione), ryby i przetwory rybne.
3. Bogate w fosfor są również suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, cieciora, soja), produkty zbożowe z pełnego ziarna, orzechy, grzyby, kakao.
4. Zastępowanie produktów wysokofosforanowych produktami o niskiej zawartości fosforu.

| PRODUKTY I POTRAWY                | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>           | kasza manna, drobne kasze (jęczmienna perłowa, jaglana), chleb żytni jasny, razowy, staropolski, baltonowski, wiejski. bułka wrocławska, kajzerki, bułki i rogalce maślane, chałka, pieczywo półfrancuskie, płatki kukurydziane, chleb graham, bułki grahamki, ryż biały, płatki ryżowe | kasza gruboziarnista (gryczana, jęczmienna pęczak), ryż brązowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, musli otręby, płatki owsiane, żytnie i jęczmienne                                             |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>   | mleko, śmietana, jogurt, lody śmietankowe, serek twarogowy,                                                                                                                                                                                                                             | mleko i sery kozie, sery „żółte”, serki topione                                                                                                                                                 |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b> | kurczak, gęś, wieprzowina, wołowina, wędliny gotowane, pieczone<br><br><b>ryby:</b> dorsz, morszczuk, pstrąg                                                                                                                                                                            | kiełbasy, polędwica sopocka, wędliny wędzone, kiełbasy, podroby, pasztety, mielonki, kabanosy, wędliny wędzone<br><b>ryby:</b> wędzone, konserwy rybne, łosoś, tuńczyk, mintaj, sardynki, śledź |
| <b>Tłuszcze</b>                   | masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                 | smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura                                                                                   |
| <b>Owoce</b>                      | ananas, arbuz, czereśnie, jagody, gruszki, mandarynki, wiśnie,                                                                                                                                                                                                                          | -                                                                                                                                                                                               |

|                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | winogrona, śliwki, kiwi, maliny,<br>porzeczki białe, czarne, czerwone,<br>awokado                                                   |                                                                                                                 |
| <b>Warzywa</b>                         | bakłażan, burak, brokuł, cebula,<br>cukinia, kapusta czerwona,<br>pomidor, kalafior, rzodkiewka,<br>sałata, szczaw, ogórek, papryka | chrzan, czosnek,<br>nasiona roślin strączkowych<br>(groch, fasola, bób, soczewica,<br>soja),<br>grzyby, orzechy |
| <b>Nasiona roślin<br/>strączkowych</b> | -                                                                                                                                   | wszystkie                                                                                                       |
| <b>Napoje</b>                          | soki z owoców, które zawierają<br>mało fosforu                                                                                      | soki wielowarzywne                                                                                              |
| <b>Inne</b>                            | cukier, miód, karmelki, ciasta<br>kruche, rożki z ciasta francuskiego                                                               | czekolada, herbatniki, sezamki,<br>sernik, rolada z masą makową                                                 |

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*