

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA dla dzieci

### I. Wskazania:

- rozległe zabiegi chirurgiczne
- zwiększona utrata białka
- oparzenia ciała
- choroby nowotworowe
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach
- w chorobach przebiegających z wysoką gorączką

### II. Zasady diety:

1. Celem diety jest odbudowa tkanek lub uzupełnienie niedoboru białka spowodowanego upośledzonym wchłanianiem białek lub ich nadmiernym wydalaniem z ustroju.
2. Założenia diety bogatobiałkowej to dostarczenie organizmowi większej ilości białka: do 2g/kg mc, w indywidualnych przypadkach, np. rozległych oparzeniach, do 3g/kg mc, z czego 2/3 białka powinno być o wysokiej wartości odżywczej, zawierającej aminokwasy niezbędne do syntezy białek ustrojowych.
3. Źródłem białka są: mleko, produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.
4. Dozwolone są wszystkie rodzaje obróbki termicznej, ale zaleca się unikanie smażenia.
5. Dietę można wzbogacić w dostępne na rynku odżywki białkowe: m.in. Nutridrink, Resource, Cubitan, Fresubin, Protifar i inne.

| PRODUKTY I POTRAWY                | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                    | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>           | pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham)<br><b>kasze:</b> gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana<br><b>ryż:</b> brązowy, dziki<br>makaron pełnoziarnisty<br><b>płatki naturalne:</b> owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie | pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe<br><br><b>w ograniczonych ilościach:</b><br>pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>   | mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski<br>w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka      | mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe                                                             |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b> | <b>chude mięso, bez skóry:</b> cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk<br>chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka<br>chude wędliny                                                                                                  | mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu                                         |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <b>ryby:</b> dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy<br><b>w ograniczonej ilości:</b> ryby wędzone i konserwowe<br><b>jaja:</b> gotowane, sadzone, jajecznicą, omlety, kotlety jajeczne | tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne<br><b>jaja:</b> przyrządzone z dużą ilością tłuszczu                                             |
| <b>Tłuszcze</b>                    | margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy<br><b>w ograniczonych ilościach:</b> masło                                                                                                                       | smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura                                                                                     |
| <b>Owoce</b>                       | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone                                                                                                                                                                     | owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone                                                                                                                     |
| <b>Warzywa</b>                     | wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszzone                                                                                                                                                         | warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu                                                                                                                                                         |
| <b>Ziemniaki, bataty</b>           | gotowane, pieczone                                                                                                                                                                                                                | ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku                                                                                                                                              |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | wszystkie nasiona roślin strączkowych                                                                                                                                                                                             | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.                                                                                                                                        |
| <b>Napoje</b>                      | woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa<br>kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne<br>soki warzywne, kompoty bez cukru<br><b>w ograniczonych ilościach:</b> soki owocowe                    | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące                                                                                                     |
| <b>Inne</b>                        | nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)                                                                                                           | orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne |
| <b>Przyprawy</b>                   | wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów                                                                                                                                                           | kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak                                                                   |

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*

#### **Bibliografia:**

1. Szawłowski A., Gromadzka – Ostrowska J. Dietetyka w chorobach nowotworowych. Wyd. I. Wydawnictwo Lekarskie, PZWL Warszawa 2021.
2. Ciborowska H., Ciborowski A. Żywnienie w oparzeniach. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. V. Wydawnictwo Lekarskie, PZWL Warszawa, 2021.