

DIETA NISKOBIĄŁKOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- choroby metaboliczne
- ostra niewydolność nerek z zachowaną diurezą
- dla dzieci powyżej 24 miesiąca życia (możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnej modyfikacji według wskazań lekarza i dietetyka)

II. Zasady diety:

1. Dieta powinna być modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem produktów zawierających białko.
2. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na zawartość białka, w tym oznaczenie znakiem „PKU”.
3. Produkty wysokobiałkowe należy zastępować urozmaiconymi produktami o małej zawartości białka – produkty roślinne głównie warzywa, produkty zbożowe, dania na bazie mąk.
4. Dieta jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.
5. W diecie należy zadbać o odpowiednią podaż kalorii pozabiałkowych z tłuszczu i węglowodanów co zapobiegnie metabolizowaniu białek ustrojowych. Wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych.
6. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów specjalistycznych niskobiałkowych PKU, warzyw i owoców, ziemniaków.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	mąki niskobiałkowe PKU, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo niskobiałkowe PKU, płatki niskobiałkowe PKU, makarony, niskobiałkowe PKU, ryż niskobiałkowy PKU, potrawy mączne niskobiałkowe PKU, suchary niskobiałkowe, tapioka, sago	tradycyjne mąki, tradycyjne pieczywo, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, tradycyjne kasze, tradycyjne płatki, makarony tradycyjne, potrawy mączne tradycyjne
Jaja i potrawy z jaj i ich alternatywy	zamiennik jajka niskobiałkowy PKU	jaja i potrawy z jaj

Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, napój owsiany (<i>o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml</i>), 2 przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. jogurty (<i>o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml</i>) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka	mleko i jego przetwory
Mięso, wędliny, ryby, jaja	-	mięso, wędliny i inne przetwory, wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza
Nasiona roślin strączkowych	-	wszystkie nasiona roślin strączkowych
Tłuszcze	masło, miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, śmietanka/śmietana	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny; majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura smaźnicza
Owoce	owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyl, figi, grejpfrut, winogrona, gujawa, jackfruit, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, gruszki, persymona, ananas, śliwki, granat, rodzynki, suszone: jabłka, morele, żurawina, gruszki, śliwki, sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone	owoce niedojrzałe, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, pozostałe owoce suszone, owoce marynowane
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: dynia żółtodiowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch	warzywa smażone lub przyrządzone z dodatkiem dużej ilości tłuszczu

	jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, okra, cebula, pietruszka korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, dynia makaronowa, cukinia, pomidory, brukiew, rzepa, maniok jadalny, w ograniczonej ilości – do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak	
Ziemniaki Bataty	ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka) gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona, pestki, orzechy	-	orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory, wiórki kokosowe
Napoje	woda, napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskobiałkowe), soki warzywne bez dodatku soli, soki owocowe	napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, kakao; napoje energetyzujące, napoje alkoholowe
Desery	budyń niskobiałkowy PKU, galaretka z agaru, kisiel, miód/cukier (w ograniczonych ilościach), ciastka i inne słodczyce niskobiałkowe PKU	galaretka (żelatyna); ciastka, słodczyce i inne wyroby tradycyjne, czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne
Przyprawy i inne	naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, gotowe przyprawy warzywne, keczup, karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska, sól i cukier/miód (w ograniczonych ilościach)	kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie, substancje słodzące, w tym aspartam

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyk

Bibliografia:

1. Giżewska M.: Wybrane wrodzone wady metabolizmu. Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. red. Szajewska H., Horvath A. Kraków, 2017.
2. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.* 2025r.