

DIETA UBOGOFOSFORANOWA dla dzieci

I. Wskazania:

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

II. Zasady diety:

- Dieta powinna być modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem produktów wysokofosforanowych.
- 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.
- Bogate w fosfor są również suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, cieciora, soja), produkty zbożowe z pełnego ziarna, orzechy, grzyby, kakao.
- Zastępowanie produktów wysokofosforanowych produktami o niskiej zawartości fosforu.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	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
Mleko i produkty mleczne	mleko, śmietana, jogurt, lody śmietankowe, serek twarogowy,	mleko i sery kozie, sery „żółte”, serki topione
Mięso, wędliny, ryby, jaja	kurczak, gęś, wieprzowina, wołowina, wędliny gotowane, pieczone ryby: dorsz, morszczuk, pstrąg	kiełbasy, polędwica sopocka, wędliny wędzone, kiełbasy, podroby, pasztety, mielonki, kabanosy, wędliny wędzone ryby: wędzone, konserwy rybne, łosoś, tuńczyk, mintaj, sardynki, śledź
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	ananas, arbuz, czereśnie, jagody, gruszki, mandarynki, wiśnie,	-

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

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Dietetyka Pediatria. Michał Brzeziński, Aneta Czerwodogrodzka-Senczyna. Żywność W chorobach nerek. Paulina Gryz, Piotr Skrzypczyk. PZWL 2025.
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.