

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

I. Wskazania:

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób:

- wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- w zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

II. Zasady diety:

1. Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza.
2. Należy uwzględnić w diecie różne produkty białkowe np. mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, mleko i produkty mleczne.
3. Charakterystyczne dla tej diety jest zwiększenie ilości białka do ok 2 g/kg nmc.
4. Dietę często należy wzbogacić w żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, np. preparaty w formie płynnej lub w formie proszku (preparaty białkowe).

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i czerstwe, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, drobne makarony np. pszenny i ryżowy, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
MLEKO I PRODUKTY	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu),	pełnotłuste mleko,

<p>MLECZNE</p>	<p>sery twarogowe chude lub półtłuste,</p> <p>niskotłuszczowe, wysokobiałkowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka),</p> <p>wysokobiałkowe serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,</p>	<p>sery twarogowe pełnotłuste,</p> <p>sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte,</p> <p>śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,</p>
<p>Mięso, wędliny, ryby, jaja</p>	<p>mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk,</p> <p>chuda partie wołowiny, cielęciny, wieprzowiny: polędwica, schab, szynka,</p> <p>chude wędliny,</p> <p>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy,</p> <p>jaja: gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,</p>	<p>tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby,</p> <p>tłuste partie wieprzowiny i wołowiny,</p> <p>tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne,</p> <p>ryby surowe, wędzone, konserwowe, w oleju,</p> <p>jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone i omlety,</p>
<p>Tłuszcze</p>	<p>na zimno jako dodatek do sałatek/potrav: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,</p> <p>awokado, margaryna miękka kubkowa,</p> <p>w ograniczonych ilościach: masło</p>	<p>smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,</p>
<p>Orzechy, Nasiona, Pestki</p>	<p>Rozdrobnione nasiona, pestki czy orzechy,</p> <p>masło orzechowe bez dodatku soli czy cukru,</p>	<p>orzechy, nasiona, pestki w całości,</p> <p>masło orzechowe z dodatkiem soli czy cukru,</p>
<p>Owoce</p>	<p>owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane</p>	<p>śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane,</p>

	i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	w syropach,
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, fasolka szparagowa, kabaczek w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak, starta marchew, surówki z kapusty włoskiej lub pekińskiej (w ograniczonych ilościach),	pozostałe warzywa w formie surowej, warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszzone, warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, grzyby,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	tofu naturalne, napój sojowy bez cukru,	wszystkie nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane oraz produkty z nasion roślin strączkowych np. pasty, makarony,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, kawa zbożowa bez cukru, kompot bez cukru, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny, suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet, w ograniczonych ilościach: keczup, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami



	owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biskoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.
--	---	--

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. 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: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.