

## DIETA UBOGOFOSFORANOWA

### I. Wskazania:

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

### II. Zasady diety:

1. Dieta ubogofosforanowa jest 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.

### 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<br>I POTRAWY   | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b> | białe pieczywo pszenne i graham,<br><br>drobne kasze: manna, kuskus,<br>krakowska, kukurydziana,<br><br>ryż biały,<br><br>makaron pszenny,<br><br>mąki: pszenna, kukurydziana,<br>ziemniaczana, ryżowa,<br><br>płatki naturalne błyskawiczne:<br>jaglone, ryżowe,<br><br>suchary, biszkopty, | pieczywo: pełnoziarniste,<br>pumpernikiel,<br><br>gruboziarniste kasze: gryczana,<br><br>ryż: brązowy, dziki,<br><br>makaron pełnoziarnisty,<br><br>pieczywo cukiernicze - dosładzane<br>płatki śniadaniowe, muesli, |
| <b>Mleko i produkty</b> | w ograniczonych ilościach: mleko,                                                                                                                                                                                                                                                            | sery pleśniowe, sery topione, ser                                                                                                                                                                                    |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>mleczne</b>                     | kefir, jogurt,                                                                                                                                                                                                                                                        | feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b>  | chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk,<br><br>chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka,<br><br>domowa wędlina,<br><br>białko jaja kurzego,<br><br>w ograniczonych ilościach: całe jaja, ryby: dorsz, morszczuk, pstrąg, karp, | tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby,<br><br>tłuste partie wieprzowiny i wołowiny,<br><br>tradycyjne wędliny,<br><br>podroby, kabanosy, kiełbasy, salami, parówki, pasztety,<br><br>drobne ryby (sardynki, szprotki),<br><br>ryby wędzone i konserwowe,<br><br>mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu,<br><br>jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, żółtko jaja kurzego, |
| <b>Tłuszcze</b>                    | masło, margaryna miękka wysokogatunkowa,<br><br>oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,                                                                                                                                                                       | smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce),<br><br>oleje: palmowy, kokosowy,<br><br>w ograniczonych ilościach: orzechy,                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Owoce</b>                       | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone,                                                                                                                                                                                                        | owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, suszone owoce,                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Warzywa</b>                     | wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone,                                                                                                                                                                                                      | warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu,<br><br>w ograniczonej ilości: kiszonki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ziemniaki</b>                   | gotowane, pieczone,                                                                                                                                                                                                                                                   | ziemniaki smażone, frytki,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | -                                                                                                                                                                                                                                                                     | wszystkie przeciwwskazane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Napoje</b>                      | woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa,                                                                                                                                                         | napoje wysokosłodzone, napoje gazowane, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, kakao napoje alkoholowe,                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Przyprawy</b>                          | wszystkie naturalne przyprawy                                                                                                                                                                                                                                          | <p>kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup</p> <p>i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak,</p>                                                                                |
| <b>Desery<br/>(w ograniczonej ilości)</b> | <p>wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe (bez proszku do pieczenia), ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao.</p> | <p>słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.</p> |

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*

**Bibliografia:**

1. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. Włodarek D., Lange E.: Klasyfikacja diet. Współczesna dietoterapia. Wydanie II. red. Włodarek D., Lange E., PZWL, Warszawa, 2022.