

DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO- PKU

I. Wskazania:

- u chorych cierpiących na fenylketonurię lub inne wrodzone zaburzenia metabolizmu aminokwasów: choroba syropu klonowego, tyrozinemii typu 1 lub homocystynurii
- w innych przypadkach wymagających diety z istotnym ograniczeniem białka naturalnego, według wskazań lekarza.

II. Zasady diety:

1. Dieta ta jest modyfikacją diety podstawowej polegającą na ograniczeniu produktów zawierających białko.
2. W diecie należy zwracać uwagę na zawartość białka w wybranych produktach, produkty wysokobiałkowe należy zastępować produktami o małej zawartości białka - głównie
3. W diecie należy zadbać o prawidłową podaż energii z węglowodanów i tłuszczów w celu zapewnienia odpowiedniej ilości kalorii, wartość energetyczna i odżywcza jest realizowana w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji polski oraz wytyczne towarzystw naukowych.
4. Dieta jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępna dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będąca źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.
5. Dieta powinna być różnorodna i urozmaicona, pod względem doboru produktów, konsystencji i strawności a także wykorzystywanej obróbki termicznej.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- smażenie, nie częściej niż 1x w tygodniu

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	mąki niskobiałkowe PKU, skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana i kukurydziana pieczywo niskobiałkowe PKU makarony i ryże niskobiałkowe PKU potrawy mączne niskobiałkowe PKU suchary, tapioka, sago,	tradycyjne mąki, kasze, płatki makarony, tradycyjne pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, tradycyjne potrawy mączne
Mleko i produkty mleczne i ich alternatywy	napoje roślinne wzbogacone w wapń, witaminę D i B12 przetwory roślinne stanowiące	mleko i jego przetwory

	alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacone w wapń, wit D i B12, o zawartości białka nie większej niż 1g/100ml sery wegańskie i o niskiej zawartości białka	
Mięso, wędliny, ryby,	-	mięso, wędliny i inne przetwory, wszystkie ryby morskie i słodkowodne owoce morza
Jaja i potrawy z jaj oraz ich alternatywy	Zamienniki jaj PKU	jaja i przetwory z jaj
Tłuszcze	masło, miękka margaryna oleje roślinne, śmietana/śmietanka	tłuszcze zwierzęce, twarde margaryny, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórą, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,
Warzywa	Wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, smażone	Warzywa, solone, smażone, i podsmażane w dużej ilości tł
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanki,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy
Nasiona roślin strączkowych	-	wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy		wszystkie nasiona, pestki i orzechy
Napoje	woda, napoje bez dodatku cukru, soki warzywne bez dodatku soli, soki owocowe	wszystkie nasiona roślin strączkowych
Przyprawy	naturalne zioła i przyprawy, gotowe przyprawy warzywno ziołowe, agar, guma arabska, pektyna, guma guar, sól, cukier, ketchup	wszystkie nasiona, pestki i orzechy
Desery (w ograniczonej ilości)	Budyń niskobiałkowy PKU galaretka z agaru, kisiel, miód/cukier, ciastka i inne słodyczne PK	galaretka na żelatynie, tradycyjne ciastka i słodyczne, tradycyjne czekolady i wyroby czekolado podobne

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.