



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej polegająca na zwiększeniu ilości białka w diecie.

Dietę bogatobiałkową stosuje się:

- u chorych wyniszczonych, wychudzonych
- w chorobach nowotworowych
- w rozległych oparzeniach
- w chorobach przebiegających z gorączką

Dieta ma na celu dostarczenie odpowiednio zwiększonej ilości białka do budowy i odbudowy organizmu, tkanek ustrojowych, enzymów, hormonów oraz zwiększenia odporności organizmu. Aby zwiększyć ilość białka w diecie można stosować żywność medycznego przeznaczenia typu Nutridrink lub odżywki białkowe w proszku np. Protifar.

Charakterystyka diety bogatobiałkowej:

- źródłem pełnowartościowego białka w diecie chorego powinny być produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego :
 - mleko
 - sery twarogowe
 - maślanka naturalna
 - kefir
 - jogurty naturalne
 - chude mięso :kurczak, indyk, cielęcina
 - chude ryby: dorsz, mintaj, pstrąg
 - chude wędliny drobiowe
 - jaja
- tłuszcze w diecie bogatobiałkowej:
 - olej lniany
 - siemię lniane
 - olej rzepakowy
 - orzechy
 - oleje rybne
- Rekomendowane źródła węglowodanów w diecie:
 - pszenne pieczywa
 - w umiarkowanych ilościach jeśli nie ma dolegliwości ze strony układu pokarmowego pieczywo graham, orkiszowe
 - płatki owsiane
 - kasze jęczmienne, jaglane
 - ryż biały lub pełnoziarnisty
 - makarony pszenne lub pełnoziarniste



OGÓLNE ZALECENIA

1. Produkty zbożowe. Rekomendowane jest stosowanie pieczywa pszennego, natomiast aby stymulować prawidłową pracę jelit, jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony przewodu pokarmowego można sięgać po produkty pełnoziarniste np. chleb graham, orkiszowy, pełnoziarniste makarony, płatki owsiane, jaglane, kasza jęczmienna, jaglana, gryczana, ryż pełnoziarnisty. Oprócz błonnika, produkty te są źródłem niezbędnych aminokwasów, witamin i minerałów.
2. Posiłki należy spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-4 godziny. Pierwsze śniadanie do godziny od wstania, kolację 2-3h przed snem. Należy pamiętać o odpowiedniej wartości energetycznej posiłków, by zapobiec niedożywieniu.
3. Zalecane jest spożywanie produktów mlecznych takich jak kefir, jogurt naturalny, śmietana, twarożek, mleko. Produkty te działają korzystnie na organizm chorego ze względu na spora zawartość pełnowartościowego białka oraz wapnia, a także wzmacniają naturalną odporność poprzez zakolonizowanie jelit korzystnymi szczepami bakterii.
4. Owoce i warzywa. Aby zadbać o odpowiednią podaż antyoksydantów, w szczególności witamin C, E, beta-karotenu, należy spożywać surowe warzywa i owoce. Żywność bogata w antyoksydanty to przede wszystkim: kiwi, banany, sałata, pomidor, brzoskwinie, borówki, maliny, truskawki itp. Należy spożywać do 500g owoców i warzyw dziennie, jeśli źle tolerowane są w postaci surowej, należy je gotować, sporządzać z nich musy, soki lub podawać w formie przetartej.

JADŁOSPIS

ŚNIADANIE:

Słaba herbata, pieczywo pszenne, masło, serek wiejski z pomidorem bez skórki i koperkiem.

II ŚNIADANIE:

Kasza manna na mleku z malinami i bananem, woda mineralna.

OBIAD:

Zupa krupnik, ziemniaki, filet z piersi z kurczaka gotowany, buraczki gotowane, kompot jabłkowy.

PODWIECZOREK:

Jogurt owocowy, jabłko, woda mineralna.

KOLACJA:

Słaba herbata, bułka kajzerka, masło, wędlina, sałata zielona, ser twaróg krajanka.