Dieta bogatobiałkowa - najważniejsze zalecenia

Białko jest jednym z najważniejszych składników diety każdego człowieka. Przy spożywaniu niewystarczającej ilości białka organizm nie może się regenerować np. po urazach, zabiegach operacyjnych czy chorobach. Białka są niezbędne do odbudowy mięśni. Odpowiednia ilość białka w diecie wpływa również na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Aby dostarczyć z dietą zwiększonej ilości białka należy stosować się do następujących zaleceń:

* Spożywaj 5-6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia, w odstępach 2-3 godzinnych. W każdym posiłku powinno znajdować się pełnowartościowe białko (chude mięso, ryby, jaja, nabiał). W przypadku trudności z gryzieniem mięso, ryby, jaja należy spożywać w postaci mielonej z dodatkiem sosu lub jako dodatek do zup.
* Do koktajli i deserów najlepiej stosuj dodatek produków mlecznych, tj. wysokobiałkowy jogurt naturalny, maślankę, kefir, serek wiejski (wysokobiałkowy), mleko w proszku. W przypadku obniżonej tolerancji laktozy można korzystać z produktów oznaczonych jako "bez laktozy" lub wybierać roślinne zamienniki nabiału, np. mleko - napoje roślinne (migdałowe, ryżowe, kokosowe, sojowe); jogurty i kefir - produkty na bazie mleka kokosowego lub sojowego; śmietana - gęste mleko kokosowe z kartonu lub z puszki; ser żółty - sery bezmleczne, wegańskie; masło - margaryny roślinne bez serwatki, oleje roślinne; tofu.
* W celu wzbogacenia diety warto korzystać z wysokobiałkowych i i wysokoenergetycznych doustnych diet przemysłowych w postaci płynnej lub w formie proszku. Preparaty w postaci płynnej można spożywać również jako dodatek do zup mlecznych, owsianek, budyniu czy kisielu. Produkty w formie proszku należy dodawać zarówno do zimnych, jak i gorących potraw.
* W razie niezamierzonej utraty masy ciała watro zadbać o zwiększoną podaż kalorii np. poprzez dodatek do potraw naturalnych produktów o wysokiej gęstości energetycznej, np. masła, śmietanki, mleczka kokosowego, olejów roślinnych, jaj, zmielonych orzechów.
* Przygotowując posiłki wykorzystuj ulubione przyprawy. W celu pobudzenia apetytu wszystkie potrawy powinny charakteryzować się wyrazistym smakiem.
* Wypijaj ok. 1, 5 - 2 l płynów w ciągu dnia, między posiłkami. Napoje spożywane podczas posiłków mogą sprawić, że szybciej poczujesz się najedzony. Wybieraj odtłuszczone lub półtłuste mleko, kompoty lub soki owocowe, ponieważ charakteryzują się większą zawartością kalorii.
* Dieta bogatobiałkowa powinna uwzględniać Twoje preferencje żywieniowe. Posiłki powinny być urozmaicone, kolorowe i atrakcyjnie podane. Jeśli Twój stan zdrowia na to pozwala, watro przed posiłkiem zadbać o aktywność fizyczną, która pobudzi Twój apetyt i wpłynie korzystnie na proces odbudowy mięśni i np. wybrać się na spacer.

## Dieta bogatobiałkowa

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj: pieczywo pszenno-żytnie, pszenne, graham, orkiszowe, żytnie, pełnoziarniste, razowe, ryż, kasze, makarony, płatki zbożowe

Ograniczaj: pieczywo cukiernicze , słodkie płatki śniadaniowe

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Wybieraj: jogurt naturalny, jogurt Skyr, Kvarg, serek wiejski (wysokobiałkowy), serek naturalny, mleko, ser twarogowy chudy lub półtłusty, kefir, maślanka, mozzarella, ser typu feta, ricotta, ser żółty

Ograniczaj: sery topione, sery pleśniowe, desery mleczne wysoko słodzone

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Wybieraj: mięso z indyka, kurczaka, wieprzowinę, wołowinę, cielęcinę, królika, wyroby mięsne, ryby np. dorsz, łosoś, pstrąg, morszczuk, halibut, jaja (na miękko, na twardo, jajecznica, omlet)

Ograniczaj: surowe i niedogotowane mięso, ryby, jaja (m.in. sushi, tatar, krwiste steki), tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, tłusta wieprzowina

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie wysokogatunkowe, awokado

Ograniczaj: smalec, słonina, margaryny twarde

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Wybieraj: wszystkie np. orzechy włoskie, laskowe, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Ograniczaj: ze słodkimi i słonymi dodatkami

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: wszystkie świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, w postaci soków, strączkowe (np. fasolka szparagowa, zielony groszek, soczewica, ciecierzyca, tofu)

Ograniczaj: warzywa zasmażane, sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: świeże, mrożone, dojrzałe, sałatki owocowe, owoce suszone

Ograniczaj: kandyzowane, w syropach

### Grupy produktów: Cukier i słodycze

Wybieraj: kisiele, musy, galaretki, budynie, biszkopty, ciasto drożdżowe, kompoty

Ograniczaj: duże ilości cukru, kremy na surowych jajkach

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: woda, herbata (czarna, zielona, biała), słabe napary z lipy lub melisy cytrynowej

dodatki do napojów: sok z cytryny lub limonki, sok owocowy domowy, miód naturalny, kurkuma, imbir

Ograniczaj: słodkie napoje gazowane

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: koperek, natka pietruszki, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon, miód, musztarda i inne zgodnie z Twoimi preferencjami żywieniowymi

Ograniczaj: duże ilości cukru i soli