Dieta niskobiałkowa - najważniejsze zalecenia

Dieta niskobiałkowa jest dietą indywidualną dla każdego pacjenta. Podaż białka, sodu, potasu i fosforu uzależniona jest od stopnia nasilenia niewydolności nerek.

* Średnie spożycie białka na diecie niskobiałkowej wynosi 40-50g na dobę. Źródłem białka w diecie powinny być produkty pochodzenia zwierzęcego oraz roślinnego w stosunku 1:1. Ważnym źródłem białka roślinnego w diecie są produkty zbożowe.
* Zaleca się wprowadzenie do jadłospisu specjalnych produktów niskobiałkowych PKU takich jak pieczywo, makaron, ryż czy płatki. Produkty te zawierają znikomą ilość białka oraz sodu.
* Tradycyjne produkty białkowe możemy zastąpić roślinnymi odpowiednikami np. jaja - zmielone nasiona chia, aquafaba, jogurt roślinny; mleko krowie - napoje roślinne; żelatyna - agar, pektyny.
* Należy całkowicie zrezygnować z dosalania potraw. Sól można zastąpić suszonymi lub świeżymi przyprawami ziołowymi. Nie należy stosować substytutów soli (morska, niskosodowa, himalajska) ponieważ są bogate w potas.
* Zaleca się unikania produktów i potraw wysokoprzetworzonych. Zawierają dodatki fosforanów które odznaczają się bardzo wysoką przyswajalnością z przewodu pokarmowego.
* Stosowanie podwójnego gotowania znacznie zmniejsza ilość spożywanego potasu. Warzywa należy drobno pokroić, moczyć przez kilkadziesiąt minut, przepłukać a następnie gotować do miękkości.
* Zalecana ilość płynów w ciągu dnia uzależniona jest od funkcji nerek i jest ustalana indywidualnie.
* Stosując dietę o niskiej podaży białka należy regularnie monitorować swoją masę ciała i zwrócić szczególną uwagę na jej niezamierzoną utratę. Nieprawidłowo zbilansowana dieta niskobiałkowa niesie za sobą wysokie ryzyko rozwoju niedożywienia białkowego - kalorycznego.

## Dieta niskobiałkowa

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj: Pieczywo niskobiałkowe, bezglutenowe, chleb żytni jasny, ryż biały, makaron niskobiałkowy np. ryżowy, kukurydziany, mąka ziemniaczana, niskobiałkowa/bezglutenowa np. ryżowa, kukurydziana, kasza jaglana, bulgur, jęczmienna

Ograniczaj: Pieczywo razowe z dodatkiem nasion i pestek, cukiernicze, ciasto francuskie, groszek ptysiowy, kaszę gryczaną, pęczak, płatki owsiane

### Grupy produktów: Dodatki do pieczywa

Wybieraj: Hummus, wegańskie wędliny i produkty, białko jaja kurzego, pasty serowo-warzywne, rybno-warzywne, mięsno-warzywne, miód, dżem niskosłodzony

Ograniczaj: Wędliny, konserwy mięsne i rybne, mielonki, ryby wędzone, marynowane

### Grupy produktów: Nabiał

Wybieraj: Ser twarogowy półtłusty, ser typu włoskiego, napoje roślinne, jogurty roślinne np. kokosowy, owsiany, jogurt naturalny, kefir, maślanka

Ograniczaj: Mleko, sery topione, typu feta, serek wiejski, skyr, kvarg, serki owocowe, mleko skondensowane/ w proszku, śmietanka do kawy

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: Oleje dodawane na surowo: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni

Przeciwwskazane: Smalec, słonina, boczek margaryny utwardzone

### Grupy produktów: Ziemniaki

Wybieraj: Gotowane, w postaci puree

Ograniczaj: Smażone, frytki, placki ziemniaczane

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: Cebula, ciecierzyca z puszki bez zalewy, groszek konserwowy bez zalewy, kabaczek, ogórek świeży, sałata, kapusta pekińska, włoszczyzna mrożona

Ograniczaj: Pomidory, brukselka, brokuł, suche nasiona roślin strączkowych, jarmuż

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: Ananas, agrest, arbuz, brzoskwinie, cytryny, czarne jagody, czereśnie, wiśnie, gruszki, jabłka, maliny, truskawki, mandarynki, pomarańcze, poziomki

Ograniczaj: Grejpfruty banany, czarna i czerwona porzeczka, suszone owoce (śliwki, rodzynki, jabłka, daktyle), melon

### Grupy produktów: Mięso, ryby, drób

Wybieraj: W ramach dozwolonej ilości białka należy wybierać: cielęcina, kurczak, indyk, królik, ryby (szczególnie morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)

Ograniczaj: Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, potrawy marynowane, wędzone, smażone

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: Słaba herbata, herbaty owocowe, kawa zbożowa, wody niskosodowe

Ograniczaj: Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, napoje słodzone

### Grupy produktów: Desery

Wybieraj: Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta owocowe np. szarlotka

Ograniczaj: Tłuste kremy, desery z czekoladą, z orzechami, ciasta z masami, sernik

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: Sok z cytryny, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, cukier

Ograniczaj: Ocet, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, mieszanki