



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

D07 - Dieta bogatobiałkowa

Zastosowanie

Dieta bogatobiałkowa jest stosowana u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko, m.in. w okresie rekonwalescencji, po zabiegach chirurgicznych i udarze mózgu, przy silnych lub rozległych oparzeniach, odleżynach, rozległych zranieniach, chorobach nowotworowych, wyniszczeniu organizmu oraz w wybranych chorobach i stanach przebiegających ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko. Jej celem jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka i energii oraz zapewnienie prawidłowego stanu odżywienia pacjenta.

Główne zasady diety

- Jedz 5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach.
- W ciągu dnia spożywaj około 1,5–2,0 g białka na każdy kilogram należnej masy ciała.
- Białko rozłóż na wszystkie posiłki – nie jedz całej jego ilości tylko w jednym lub dwóch posiłkach.
- Do każdego posiłku wybieraj produkt bogaty w białko, np.:
 - mleko, jogurt naturalny, kefir lub skyr,
 - twaróg i inne produkty mleczne,
 - jajka,
 - ryby,
 - kurczak, indyk lub inne chude mięso,
 - fasolę, soczewicę, ciecierzycę,
 - tofu i inne produkty sojowe.
- Jedz różnorodnie. Oprócz produktów białkowych codziennie spożywaj warzywa, owoce, produkty zbożowe i ziemniaki.
- Wybieraj pełnowartościowe produkty zbożowe, np. płatki owsiane, pieczywo, kasze, ryż i makarony.

- Do potraw możesz dodawać produkty zwiększające ich wartość odżywczą, np. jogurt naturalny, mleko, twaróg, jajko, nasiona lub orzechy.
- Jeśli masz mały apetyt, wybieraj mniejsze, ale bardziej wartościowe porcje i nie pomijaj posiłków.
- Dbaj o odpowiednią ilość energii – samo zwiększenie ilości białka nie wystarczy, jeśli jesz zbyt mało.
- Pij wodę i inne napoje zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Jeśli zwykłe porcje nie pokrywają Twojego zapotrzebowania na białko i energię, lekarz lub dietetyk może zalecić specjalny preparat żywieniowy do picia.

W przypadku rozległych oparzeń, dużych ran lub znacznego niedożywienia zapotrzebowanie na białko może być większe. W takiej sytuacji ilość białka ustala indywidualnie lekarz lub dietetyk.

Przykładowe porcje

- **Śniadanie:** owsianka na mleku + skyr + owoce.
- **II śniadanie:** jogurt naturalny lub skyr + owoce + niewielka porcja orzechów.
- **Obiad:** pieczony kurczak lub ryba + ziemniaki/kasza + warzywa.
- **Podwieczorek:** twaróg z pieczywem lub jogurt naturalny.
- **Kolacja:** jajka + pieczywo + warzywa albo sałatka z tuńczykiem.

Techniki kulinarne

Rekomendowane metody przygotowania posiłków:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu,
- przygotowywanie koktajli i posiłków półpłynnych przy obniżonym apetycie.
- W przypadku trudności z gryzieniem – potrawy rozdrobnione lub miksowane.

Wskazówki praktyczne

- Aby zwiększyć wartość energetyczną posiłków, możesz dodawać niewielką ilość oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego do sałatek, warzyw, zup i innych potraw.
- Wzbogacaj porcje w białko, np. dodając jogurt naturalny, mleko w proszku,

twaróg, jajko lub preparat białkowy zalecony przez lekarza lub dietetyka.

- Wybieraj produkty bogate w białko, takie jak skyr, jogurt naturalny, twaróg, serek wiejski, kefir, jajka, ryby, mięso, tofu i nasiona roślin strączkowych.
- Nie rób długich przerw między posiłkami. Staraj się jeść regularnie, najlepiej 5 razy dziennie.
- Jeśli masz mały apetyt, wybieraj mniejsze porcje, ale bardziej odżywcze, zamiast pomijać posiłki.
- Jeśli trudno Ci zjeść wystarczającą ilość białka i energii w zwykłych posiłkach, lekarz lub dietetyk może zalecić doustny preparat odżywczy do picia.
- Regularnie kontroluj masę ciała i zwracaj uwagę na to, czy rany goją się prawidłowo. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia lub braku poprawy poinformuj lekarza.

Produkty zalecanie i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niewskazane
Produkty zbożowe	pieczywo graham, kasza jaglana, jęcznienna, kasza manna, pęczak, makaron z pszenicy durum, ryż biały	ciasto francuskie, słodkie płatki; smażone wyroby mączne
Warzywa	marchew, buraki, dynia, cukinia, szpinak, pomidor, sałata; młoda fasolka; gotowane i duszone warzywa; przecierane zupy	brukselka, kapusta biała, cebula, czosnek papryka; warzywa smażone i konserwowe; grzyby
Owoce	wszystkie za wyjątkiem gruszek, śliwek oraz owoców kandyzowanych	owoce niedojrzałe; gruszki, śliwki, owoce suszone; owoce w syropie; przetwory wysokostodzone
Mięso i wędliny	pierś z kurczaka, indyk, chuda wołowina, cielęcina	tlusta wieprzowina, boczek, mięsa smażone w głębokim tłuszczu
Ziemniaki	gotowane ziemniaki i bataty	frytki, talarki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczne

Ryby	dorsz, mintaj, morszczuk, łosoś, makrela (2-3×/tydz.)	ryby panierowane, smażone, wędzone wysokotłuszczowe
Jaja	Jaja gotowane na miękko/twardo, omlet, jajecznica na parze	jajka smażone na dużej ilości tłuszczu
Mleko i nabiał	mleko, jogurt naturalny, skyr, twaróg, kefir	sery topione, sery pleśniowe, tłuste sery żółte w dużych ilościach
Roślinne źródła białka	soczewica, ciecierzycyca (dobrze ugotowana), tofu, pasta z fasoli	strączki niedogotowane, wzdymające w dużych ilościach
Tłuszcze	oliwa z oliwek; olej rzepakowy; niewielkie ilości masła	smalec; słonina; majonez; margaryny twarde; tłuszcz kokosowy i palmowy
Napoje	woda niegazowana; słaba herbata; napary ziołowe; kawa zbożowa; kompoty bez cukru; rozcieńczone soki	napoje gazowane; mocna kawa; energetyki; alkohol; napoje wysokostężone
Desery	kisiel, galaretka, budyń o niskiej zawartości cukru; lekkie ciasta biskoptowe; sałatki owocowe	torty i kremowe ciasta; czekolada; słodczyce tłuste; ciasta kruche i francuskie
Przyprawy	łagodne zioła (koperek, bazyli, majeranek, tymianek); niewielka ilość soli	ostre przyprawy (chili, pieprz cayenne); kostki rosółowe; gotowe sosy i dressingi, musztarda

