



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

Dieta wysokobiałkowa

Zastosowanie

Odpowiednia dieta u pacjentów oparzonych odgrywa kluczową rolę w procesie gojenia ran, walce z infekcjami oraz odbudowie tkanek. Ze względu na zwiększony metabolizm i dużą utratę białka, diet musi być wysobiałkowa oraz wysokokaloryczna.

Główne zasady diety

- Dieta zwiększa podaż białka do poziomu około:
- 1,5–2,0 g/kg masy ciała (oparzenia umiarkowane)
- 2,0–2,5 g/kg masy ciała (oparzenia rozległe)
- Białko powinno być pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego
- Źródła białka należy równomiernie rozkładać w ciągu dnia (4–6 porcji).
- Każdy główny posiłek powinien zawierać 25–40 g białka.
- Wskazane jest odpowiednie nawodnienie – minimum 30–35 ml wody/kg masy ciała.
- Należy zapewnić odpowiednią podaż: witaminy C, A i E, cynku i żelaza, nienasyconych kwasów tłuszczowych.

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

- Zwiększać kaloryczność poprzez dodatek zdrowych tłuszczów (oliwa, olej rzepakowy).
- Wzbogacać potrawy w białko (dodatek żywności medycznej w proszku do zup, jogurtu do koktajli).
- Wzbogacić dietę o produkty wysobiałkowe typu: jogurty, serki, puddingi
- Unikać długich przerw między posiłkami.
- Monitorować masę ciała i tempo gojenia.
- W razie braku możliwości pokrycia zapotrzebowania dietą – stosować doustne preparaty odżywcze (zgodnie z zaleceniami lekarza).

Produkty zalecane 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 wysokosłodzone
Ziemniaki	gotowane ziemniaki i bataty	frytki, talarki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczne

Mięso i wędliny	piesz z kurczaka, indyk, chuda wołowina, cielęcina	tłusta wieprzowina, boczek, mięsa smażone w głębokim tłuszczu
Ryby	dorsz, mintaj, morszczuk, łosoś, makrela (2– 3×/tydz.)	ryby panierowane, smażone, wędzone wysokotłuszczowe
Jaja	Jaja gotowane na miętko/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, ciecierzycy (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; lekke ciasta biszkoptowe; sałatki owocowe	torty i kremowe ciasta; czekolada; słodczy tłuste; ciasta kruche i francuskie
Przyprawy	łagodne zioła (koperek, bazyli, majeranek, tymianek); niewielka ilość soli	ostre przyprawy (chili, pieprz cayenne); kostki rosolowe; gotowe sosy i dressingi, musztarda