

<p>Nazwa diety</p>	<p align="center">DIETA NISKOBIAŁKOWA NORMOKALORYCZNA (P10)</p>
<p>Zastosowanie</p>	<p>1) według wskazań lekarza lub dietetyka; 2) dla dzieci od 24. miesiąca życia.</p>
<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu; 3) ilość białka należy określać indywidualnie (ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby); 4) białko dostarczane z dietą powinno być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i stanowić 75 % ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia; 5) produkty będące źródłem białka należy spożywać równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny; 6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 7) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 8) wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodna z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 9) należy podawać 4–5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 10) należy eliminować pojadania pomiędzy posiłkami; 11) zalecane jest ograniczenie podaży warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody; 12) należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw / owoców w postaci surowej; 13) w przypadku hiperkaliemii, dozwolona metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw; 14) w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału; 15) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia – ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych w diecie jest uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi; 16) w ciągu dnia należy uwzględnić 1 porcję produktów będących źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja; 17) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 18) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 19) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 20) należy ograniczać dodatek soli i cukru do potraw; 21) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające; 22) należy kontrolować ilość spożywanych płynów.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 5) ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jądłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 3) należy wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 4) dozwolona jest metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw; 5) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek; 6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 7) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) białko ≤ 10 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka; 2) tłuszcz 35–40 % do 3 roku życia, 20–35 % powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii; 3) węglowodany 45–65 % energii, w tym cukry do 10 % energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	≤ 10 %
		4–9	≤ 10 %
		10–18	≤ 10 %
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40 % En
		4–9	20–35 % En
		10–18	20–35 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65 % En

		4–9	45–65 % En
		10–18	45–65 % En
	w tym cukry	2–3	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
	Sód	2–3	750 mg/d
	4–9	1000–1200 mg/d	
	10–18	1300–1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe; 2) skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; 3) pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach); 5) płatki naturalne błyskawiczne, np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; 7) ryż (w ograniczonych ilościach); 8) potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski, bez okras (z mąki nisko- albo bezbiałkowej w ograniczonych ilościach); 9) suchary niskobiałkowe; 10) wafle ryżowe, pieczywo chrupkie. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste; 2) zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; 3) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak; 7) płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony tradycyjne; 9) potrawy mączne, np. naleśniki; 10) otręby owsiane, żytnie, pszenne, orkiszowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) gotowany kalafior, brokuł – bez łądygi (w ograniczonych ilościach); 3) pomidor bez skóry. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek; 3) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, pikle; 4) warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) surówki z dodatkiem śmietany. 	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku. 	

Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (np. czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone; 7) owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	–	wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; 2) pestki słonecznika; 3) „masło orzechowe”; 4) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	w ograniczonych ilościach mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka.	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania).	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane na miękko; 2) jaja sadzone na parze; 3) jako dodatek do potraw. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko 2 % i sery twarogowe półtłuste; 2) niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko skondensowane; 2) jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru; 3) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 4) sery podpuszczkowe; 5) mozzarella; 6) feta; 7) tłuste sery; 8) śmietana.

Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) miód; 5) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 6) ciastka ze skrobi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/ 250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary herbaty; 7) kakao; 8) napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.