

Nazwa diety	<p style="text-align: center;">DIETA BOGATOBIAŁKOWA (P9)</p>
<p style="text-align: center;">Zastosowanie</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) według wskazań lekarza lub dietetyka; 2) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia. <p>U pacjentów:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ze znacznym niedoborem masy ciała; 2) w przebiegu przewlekłej choroby wyniszczającej.
<p style="text-align: center;">Zalecenia dietetyczne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, w której zawartość białka wynosi 2–3,0 g/kg należnej masy ciała; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) w przypadku pacjentów bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu; 4) w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o preparaty wysokobiałkowe (płynne lub w proszku wykorzystywane do przygotowywania posiłków/potrav); 5) posiłki należy komponować w taki sposób, aby białko było wykorzystywane na cele budulcowe, a nie energetyczne, 70 % białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko i jego przetwory, chude mięsa, wędliny i ryby, jaja); 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) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka (ze zwróceniem uwagi na udział produktów białkowych we wszystkich posiłkach); 9) należy eliminować pojadanie między posiłkami; 10) do każdego posiłku należy podawać wodę/napoje z ograniczoną zawartością cukru; 11) należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku, z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej; 12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) i inne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego; 14) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 15) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 16) w przynajmniej 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 17) należy eliminować cukry proste z diety; 18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 19) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość;

	<p>2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie bez wcześniejszego obsmażania; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> temperatura posiłków powinna być umiarkowana; zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku, nie należy dodawać do potraw zasmażek; należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> białko 20–30 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka; tłuszcz 20–35 % energii, 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; węglowodany 45–60 % 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	20–30 %
		4–9	20–30 %
		10–18	20–30 %
	Tłuszcz ogółem	2–3	20–35 % 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	45–60 % En
		4–9	45–60 % En
		10–18	45–60 % 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) mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; 2) pieczywo typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze: drobno i średnioziarniste, np. krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; 5) płatki zbożowe błyskawiczne, np. owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony drobne; 7) sago; 8) ryż biały; 9) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo razowe pszenne i żytnie; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy; 3) rogaliki francuskie (croissanty); 4) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 5) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 6) kasze gruboziarniste; 7) makarony z mąki pełnoziarnistej. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokołu; 2) warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; 3) kapusta włoska i pekińska (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta biała, czerwona, kiszona, brukselka; 2) warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; 3) suche nasiona roślin strączkowych; 4) ogórek, papryka, rzodkiewki; 5) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) warzywa marynowane; 7) warzywa grubo starte; 8) warzywa starte. 	
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 jagodowe przetarte; 2) owoce dojrzałe bez skórki; 3) jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany (jeżeli dobrze tolerowane); 4) musy owocowe; 5) dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce niedojrzałe; 2) śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone. 	

Nasiona roślin strączkowych	spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych, w tym z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	1) wszystkie orzechy; 2) „masło orzechowe”, solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	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 i duszone w tradycyjny sposób; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) konserwy mięsne; 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane.	1) ryby surowe; 2) ryby w occie; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na miękko; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze; 3) jaja w potrawach np. makaronie.	1) jaja gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja smażone na tłuszczu; słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serek naturalny homogenizowany; 3) napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka); 4) mozzarella, ser żółty półtwardy, ser camembert.	1) mleko skondensowane; 2) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 3) tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde); 4) serki do smarowania pieczywa; 5) ser typu feta; 6) mleko i sery twarogowe tłuste.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach).	1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; 2) galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; 3) owoce w galaretkie lub kremie; 4) biszkopty; 5) czerstwe ciasto drożdżowe; 6) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 7) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 8) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 9) sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; 6) czekolada; 7) wyroby czekoladopodobne.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; 2) słabe napary herbat; 3) kawa zbożowa; 4) bawarka; 5) soki warzywne; 6) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 7) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) kakao; 5) napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy (cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka, sok z cytryny); 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, keczup; 5) ocet; 6) chrzan i ćwikła na occie; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; 9) przyprawy ostre.