

# Dieta niskobiałkowa w chorobie



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

3 minuty czytania

Dieta niskobiałkowa stosowana jest głównie w ciężkiej niewydolności nerek wraz z rozwojem nowotworu. **Dietę należy ustalać indywidualnie dla każdego chorego.**

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu, pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych. W wielu przypadkach chorobie nowotworowej towarzyszą inne schorzenia (często metaboliczne), co nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.

Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od **lekarza** lub **dietetyka klinicznego**, którzy powinni przeprowadzić analizę potrzeb żywieniowych, apetytu, dolegliwości układu pokarmowego i bólowych chorego.

Główna modyfikacja diety dotyczy ograniczenia dobowej podaży białka do 40g. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi ok. 35 kcal/kg masy ciała (tj. 2000-2500 kcal/dobę).

Kcal 2000-2500 /dobę	Białko 40 g/dobę
----------------------	------------------

Osoba na diecie niskobiałkowej powinna pamiętać o ograniczeniu takich produktów jak: mleko i przetwory mleczne, jaja, mięso, wędliny, ryby.

Do produktów z **najniższą zawartością białka** należą owoce i warzywa (z wyjątkiem warzyw strączkowych) oraz wybrane produkty zbożowe, np. skrobia pszenna lub ziemniaczana.

Na rynku dostępne są produkty zbożowe niskobiałkowe. To odpowiedniki tradycyjnych wyrobów zbożowo-mącznych bogatych w białko.

## Zasady odżywiania na diecie niskobiałkowej

- ✓ Należy ograniczyć spożywanie białka, a w skrajnych przypadkach całkowicie je wyeliminować.
- ✓ Zapotrzebowanie energetyczne organizmu powinno być pokrywane przez produkty węglowodanowe i tłuszczowe (choroby nerek) lub głównie przez węglowodanowe (niewydolność wątroby). **Ustalane jest to indywidualnie**, tak aby nie doprowadzić do niedoborów energetycznych (średnio dla organizmu chorego wynosi 2000-2500 kcal/dobę). Główne źródło węglowodanów w diecie niskobiałkowej stanowią produkty zbożowe.
- ✓ **Ilości białka w gramach na kilogram masy ciała zawsze ustala lekarz.** Jest ona ściśle kontrolowana w zależności od tolerancji organizmu, aby nie doprowadzić do uszkodzenia wątroby lub nerek oraz ujemnego bilansu azotowego, wyniszczającego organizm. Produkty białkowe należy spożywać wraz z produktami węglowodanowymi, a białko zwierzęce równomiernie rozłożyć pomiędzy trzy posiłki.

- ✓ Spożycie tłuszczu przy niewydolności nerek nie podlega ograniczeniu. Natomiast przy niewydolności wątroby ważna jest ilość i jakość spożywanych tłuszczów, aby nie obciążać chorego organu. W skrajnych przypadkach, przy **dużej niewydolności wątroby**, należy całkowicie wyeliminować tłuszcz z diety i zwiększyć spożycie warzyw oraz owoców.
- ✓ Potrawy na diecie niskobiałkowej powinny być przygotowywane poprzez: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie na patelni do smażenia beztłuszczowego, pieczenie bez dodatku tłuszczu.

## Przykładowa dzienna racja pokarmowa w diecie niskobiałkowej

- ✓ Pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe 210g
- ✓ Kasze, ryż 50g
- ✓ Mąka ziemniaczana, skrobia 20g
- ✓ Mleko 2%tł. i produkty mleczne 500g
- ✓ Jaja 10g
- ✓ Mięso, drób, ryby 50g
- ✓ Masło, śmietana 30g
- ✓ Inne tłuszcze (masło, olej, oliwa) 30g
- ✓ Ziemniaki 300g
- ✓ Warzywa i owoce obfitujące w witaminę C, bogate w  $\beta$ -karoten oraz inne 500g
- ✓ Cukier i słodczyce 70g

**Pamiętaj:** Jedzenie jest podstawową formą przyjemności dla chorego i bardzo ważnym tematem dla opiekuna, który przez prawidłowe żywienie swojego bliskiego czuje, że dobrze się nim opiekuje. Poznaj podstawowe [zasady żywienia chorego](#).

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.