

# Dieta wysokobiałkowa w chorobie



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

2 minuty czytania

Dieta wysokobiałkowa stosowana jest u **osób wyniszczonych** m.in. w chorobach nowotworowych, rozległych oparzeniach czy zranieniach, u rekonwalescentów oraz w chorobach przebiegających z wysoką gorączką.

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu, pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych, u których często choroba nowotworowa to jedna z wielu. Szereg chorób towarzyszących, z którymi zmagają się chorzy (często metabolicznych) nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.

Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od lekarza lub dietetyka klinicznego. Lekarz lub dietetyk, po wnikliwej analizie potrzeb żywieniowych i dolegliwości układu pokarmowego, pomoże w przygotowaniu odpowiedniej diety.

Dieta wysokobiałkowa ma na celu dostarczenie **odpowiedniej ilości białka** do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, białek osocza, enzymów, hormonów.

Aby białko mogło spełniać swoje zadanie dieta ta musi mieć należną wartość energetyczną. W przeciwnym razie białko zostanie wykorzystane do celów energetycznych.

**Białko 100-120 g/dobę**

2/3 białka w diecie powinny stanowić białka wysokowartościowe z produktów pochodzenia zwierzęcego.

**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](#).

## Zasady odżywiania na diecie wysokobiałkowej:

- ✓ Posiłki należy jeść często, ale w małych porcjach.
- ✓ Posiłki należy komponować tak, aby były urozmaicone pod względem kolorystycznym i smakowym.
- ✓ Nie należy stosować potraw tłustych, gdyż tłuszcz hamuje wydzielanie soku żołądkowego.
- ✓ W celu pobudzenia apetytu należy stosować potrawy o zdecydowanym smaku (np. zupa pomidorowa, ogórkowa, żurek, barszcz czerwony).
- ✓ W celu wzbogacenia potraw w białko można stosować białko serwatkowe w proszku do zabeliania zup i sosów oraz do deserów.

- Do drobno startych surówek można dodawać serek homogenizowany.
- Można stosować preparaty białkowe, zarówno do dań zimnych, jak i gorących.
- Warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione, w postaci surowych soków lub bardzo drobno startej surówki.
- Owoce podaje się w postaci soków, przecierów, pieczone, gotowane w kompcie, na surowo bez skórki i pestek (miksowane, przetarte), jako dodatek do koktajli mlecznych.
- Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w folii, pergaminie, rękawie foliowym.

### Produkty zalecane:

- jajka
- chude mięso: drób, cielęcina, królik
- ryby
- twarogi
- przefermentowane produkty mleczne
- chude podroby
- dobre jakościowo wędliny
- warzywa i owoce

### Produkty niedozwolone:

- tłuste wywary
- margaryna, smalec, łój
- fast-foody
- tłuste sery
- sery pleśniowe
- grube kasze
- makarony
- kluski
-

Materiały zamieszczone w serwisie 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.