Dieta niskobiałkowa - najważniejsze zalecenia

Dieta niskobiałkowa jest dietą indywidualną dla każdego pacjenta. Podaż białka, sodu, potasu i fosforu uzależniona jest od stopnia nasilenia niewydolności nerek.

* Średnie spożycie białka na diecie niskobiałkowej wynosi 40-50g na dobę. Źródłem białka w diecie powinny być produkty pochodzenia zwierzęcego oraz roślinnego w stosunku 1:1. Ważnym źródłem białka roślinnego w diecie są produkty zbożowe oraz soja.
* Zaleca się wprowadzenie do jadłospisu specjalnych produktów niskobiałkowych takich jak pieczywo, makaron, ryż czy płatki. Produkty te zawierają znikomą ilość białka oraz sodu.
* Tradycyjne produkty białkowe możemy zastąpić roślinnymi odpowiednikami np. jaja - zmielone nasiona chia, aquafaba, jogurt roślinny; mleko krowie - napoje roślinne; żelatyna - agar, pektyny.
* Należy całkowicie zrezygnować z dosalania potraw. Sól można zastąpić suszonymi lub świeżymi przyprawami ziołowymi. Nie należy stosować substytutów soli (morska, niskosodowa, himalajsa) ponieważ są bogate w potas.
* Zaleca się unikanie produktów i potraw wysokoprzetworzonych. Zawierają dodatki fosforanów które odznaczają się bardzo wysoką przyswajalnością z przewodu pokarmowego.
* Stosowanie podwójnego gotowania znacznie zmniejsza ilość spożywanego potasu. Warzywa należy drobno pokroić, moczyć przez kilkadziesiąt minut, przepłukać a następnie gotować do miękkości.
* Zalecana ilość płynów w ciągu dnia uzależniona jest od funkcji nerek i jest ustalana indywidualnie. Zaleca się ograniczenie ilości kawy oraz herbaty, które zmniejszają wchłanianie wapnia i żelaza z przewodu pokarmowego.
* Preferowane techniki obróbki termicznej to gotowanie na parze i wodzie, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii lub naczyniu.
* Stosując dietę o niskiej podaży białka należy regularnie monitorować swoją masę ciała i zwrócić szczególną uwagę na jej niezamierzoną utratę. Nieprawidłowo zbilansowana dieta niskobiałkowa niesie za sobą wysokie ryzyko rozwoju niedożywienia białkowego - kalorycznego.

## Dieta niskobiałkowa

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Zalecane: Pieczywo - pszenne, niskobiałkowe, chleb żytni jasny, ryż biały, makaron - pszenny, niskobiałkowy, ryżowy,

mąka- pszenna, ziemniaczana, niskobiałkowa/bezglutenowa, kasza jaglana, bulgur, jęczmienna

Przeciwwskazane: Pieczywo razowe, cukiernicze, ciasto francuskie, groszek ptysiowy

### Grupy produktów: Dodatki do pieczywa

Zalecane: Hummus, wegańskie wędliny i produkty, białko jaja kurzego, pasty serowo-warzywne, rybno-warzywne, mięsno-warzywne, miód

Przeciwwskazane: Wędliny, konserwy mięsne i rybne, mielonki, ryby wędzone, marynowane

### Grupy produktów: Nabiał

Zalecane: Ser twarogowy półtłusty, ser typu włoskiego, napoje roślinne, jogurty roślinne np. kokosowy, owsiany,, jogurt naturalny, kefir, maślanka

Przeciwwskazane: Mleko, sery topione, typu feta, serek wiejski, skyr, kvarg, serki owocowe, mleko skondensowane/ w proszku, śmietanka do kawy

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: Oleje dodawane na surowo: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni

Przeciwwskazane: Smalec, słonina, boczek margaryny utwardzone

### Grupy produktów: Ziemniaki

Zalecane: Gotowane, w postaci puree

Przeciwwskazane: Smażone, frytki, placki ziemniaczane

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: Cebula, ciecierzyca z puszki bez zalewy, groszek konserwowy bez zalewy, kabaczek, ogórek świeży, kiszony, sałata, kapusta pekińska

Przeciwwskazane: Brukselka, brokuł, suche nasiona roślin strączkowych, jarmuż, natka pietruszki

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: Ananas, agrest, arbuz, brzoskwinie, cytryny, czarne jagody, czereśnie, wiśnie, gruszki, jabłka, maliny, truskawki, mandarynki, pomarańcze, poziomki

Przeciwwskazane: Banany, czarna i czerwona porzeczka, suszone owoce (śliwki, rodzynki, jabłka, daktyle), melon

### Grupy produktów: Mięso, ryby, drób

Zalecane: W ramach dozwolonej ilości białka należy wybierać: cielęcina, kurczak, indyk, królik, ryby (szczególnie morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)

Przeciwwskazane: Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, potrawy marynowane, wędzone, smażone

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: Słaba herbata, herbaty owocowe, kawa zbożowa, wody niskosodowe

Przeciwwskazane: Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, napoje słodzone

### Grupy produktów: Desery

Zalecane: Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki

Przeciwwskazane: Tłuste kremy, desery z czekoladą, z orzechami, ciasta z masami

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: Sok z cytryny, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, cukier

Przeciwwskazane: Ocet, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, jarzynka, Vegeta