

DIETA č. 6 – s omezením bílkovin

INDIKACE:

Tuto dietu podáváme při některých onemocněních ledvin (ledvinové koliky, selhání ledvin, chronické potíže), kde zplodiny metabolismu bílkovin (dusíkaté látky) nemohou být dostatečně vyloučeny z organismu a hromadí se v krevním oběhu.

Proto musíme příjem bílkovin (někdy i Na a K) ve stravě omezit na vhodnou denní dávku podle stupně postižení ledvinových funkcí. Lékař určí nejvhodnější množství bílkovin, Na i K na den.

Dále se tato dieta může podat na přechodnou dobu u pacientů po akutních stavech, kdy nemocní po hladovce pomalu přecházejí na normální stravu.

SLOŽENÍ:

E (kJ)	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vitamín C
9500	50g	70g	350g	90mg

CHARAKTERISTIKA:

Hlavní zásadou této diety je omezení bílkovin až na polovinu běžné denní dávky při zachování dostatečného množství nezbytných aminokyselin (doporučená dávka je 0,6 g B/kg/den - při zachování této minimální dávky nezbytných plnohodnotných bílkovin nedojde k proteinové malnutrici).

Proto v povoleném množství zařazujeme co nejvíce bílkovin živočišného původu a brambor. Přestože se omezují ostatní rostlinné bílkoviny, zvláště z mouky, může se podat speciální nízkobílkovinný chléb či pečivo.

Tato dieta se připravuje jako neslaná a nemocní si pokrmy dle ordinace lékaře pokrmy dosolují povoleným množstvím kuchyňské soli.

Vzhledem k omezení masa a mléčných výrobků strava obsahuje menší množství vápníku a železa, proto při delším podávání diety je nutno tyto prvky doplnit medikamentózně.

Obsah – 300g brambor, 1 vejce = 25g plnohodnotných bílkovin.

TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA STRAVY:

Pokrmy vaříme, dusíme, opékáme, pečeme ojedinele i smažíme. Neslanou chuť pokrmu zastíráme petrželkou, celerovou natí, pažitkou, koprem, česnekem, houbami, cibulí, křenem, rajčatovým protlakem a kombinací různých chuťově výrazných druhů zeleniny.

VÝBĚR POTRAVIN:

Výběr potravin se řídí především obsahem bílkovin a soli. Přesto alespoň třetinu denní dávky bílkovin musíme hradit živočišnými bílkoviny. Maso podáváme v menších porcích, zpravidla jednou denně. Často zařazujeme vejce, neboť jsou cenným zdrojem esenciálních aminokyselin. Alespoň jednou denně zařazujeme brambory, protože mají rovněž výhodné složení aminokyselin.

MASO:

Hovězí, telecí, vepřové, kapr, filé, kuře, krůta, králík. Zařazujeme 1x denně poloviční dávku (50g).

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:

Mléko jako nápoj nezařazujeme. Dále mléko můžeme používat na přípravu pokrmů, ale v polovičním množství
Šlehačka, smetana, tvaroh, žervé, jogurt, tvarohové sýry v povoleném množství.

VEJCE:

Zařazujeme v různých úpravách téměř denně pro zdroj esenciálních aminokyselin

TUKY:

Máslo, oleje jednodruhové, margaríny.

OBILOVINY:

Ve větším množství nepoužíváme, mouku můžeme nahradit solamylem, kukuřičnou a sójovou moukou.

PEČIVO:

Nízkobílkovinné neslané.

ZELENINA:

Všechny druhy (pokud není omezen K⁺)

OVOCE:

Všechny druhy (pokud není omezen K⁺)

NÁPOJE:

Čaj, káva, ovocné šťávy, voda.

KOŘENÍ:

Kmín, majoránka, bobkový list, nové koření, tymián, anýz, fenykl, hřebíček, skořice, vanilka.

OSTATNÍ:

Cukr, med bez omezení

Pečivo – v domácím léčení nejlépe neslané, nízkobílkovinné, jinak podáváme normální pečivo, ale bez soli na povrchu

Příkrmy – brambory, rýže, nízkobílkovinné bezvaječné těstoviny. Vhodné jsou opečené brambory, bramborové opečenky, brambory na česneku...

Mouka nízkobílkovinná

Ovesné vločky, kroupy, krupky, krupice

VŠECHNY POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN SE PODÁVAJÍ JEN V POVOLENÉM MNOŽSTVÍ.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY:

MASA:

Uzeniny, jitrnice, tlačěnka, šunka, maso omezeně. Očka, rybí saláty, zavináče, sardelky, pikantní paštiky

MLÉKO:

Omezeně, nepodáváme jako samostatný nápoj.

NÁPOJE:

Alkohol, zrnková káva, kakao, silný černý čaj.

OSTATNÍ:

Hořčice, kečup, worchester, sůl a vše co jí obsahuje, slané pečivo, ostré a dráždivé koření, sladkosti, příliš tučné nebo kyselé pokrmy, nakládaná zelenina, nápoje s obsahem sodíku, tučné sýry.

Zdrojem bílkovin jsou především červené i bílé maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky, brambory, obiloviny a luštěniny. Aby tělo při omezení bílkovin ve stravě nestrádalo, je třeba volit bílkoviny kvalitní, plnohodnotné, zejména bílkoviny živočišného původu, které jsou svým složením našemu tělu bližší než rostlinné, a tak je tělo umí lépe využít.