

ZASADY DIETY W OKRESIE DIALIZACYJNYM

Pacjenci rozpoczynający leczenie dializami muszą dokonać bardzo dużo zmian w sposobie żywienia w porównaniu z okresem leczenia zachowawczego, a dotyczą one w szczególności zawartości w diecie białka, płynów, fosforu, sodu i potasu.

O CZYM PACJENT POWINIEN WIEDZIEĆ?

Wskazówki dotyczące spożycia składników pokarmowych

ILE NALEŻY SPOŻYWAĆ BIAŁKA?

Spożycie białka powinno być znacznie wyższe nie tylko w stosunku do fazy przeddializacyjnej choroby, ale nawet w porównaniu do osób zdrowych.

BIAŁKO

– Chorzy leczeni, hemodializowani wymagają zwiększonej podaży białka.

Hemodializa: 1,1–1,4 g/kg nm.c./d).

Trudno jest zaplanować jadłospisy, żeby ilość białka codziennie była taka sama. Dlatego przy planowaniu jadłospisów na 7 lub 10 dni, ze względów praktycznych układa się je tak, aby zgodne z normą było średnie dzienne spożycie białka.

ŹRÓDŁA BIAŁKA W ŻYWNOSCI

Białka wchodzą w skład niemal wszystkich produktów spożywczych, ale, ich wartość odżywcza jest bardzo różna. W znacznym stopniu decyduje o niej to, czy białko pochodzi z produktów zwierzęcych, czy roślinnych.

Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje białka: ▪ pełnowartościowe i ▪ niepełnowartościowe.

Do pierwszej grupy zaliczamy białko zwierzęce, występujące w produktach takich jak: mięso, drób, ryby, wędliny, mleko i jego przetwory oraz jaja.

Za białko niepełnowartościowe uznaje się białko roślinne, pochodzące z produktów takich jak: groch, fasola soja czy soczewica oraz z produktów zbożowych

GDZIE JEST BIAŁKO ROŚLINNE?

Białko roślinne znajdziemy w warzywach strączkowych i ich przetworach oraz orzechach, produktach zbożowych.

warzywa strączkowe (warto pamiętać, aby je namaczać przed obróbką i dobrze ugotować – z uwagi na obecność substancji antyodżywczych

Najlepszym sposobem jest łączenie produktów zbożowych z mlecznymi lub jajami,

Aby spożyte białko było w pełni wykorzystane przez nasz organizm, w skład posiłków powinny wchodzić różne produkty zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego,

Około 40-60 g suchych nasion roślin strączkowych odpowiada 150 g mięsa.

Szczególnie korzystne jest łączenie w posiłku produktów strączkowych ze zbożowymi,

Podczas komponowania diety 50% białka powinno być białkiem wysokowartościowym, o wysokiej wartości biologicznej.

Białko o wysokiej wartości biologicznej:

[Kup książkę](#)

białko jaja

drób

ryby

mleko i jego przetwory

Produkty zawierające wysokiej wartości białko są zarazem bogate w fosfor

KORZYSTNE KOMBINACJE BIAŁEK

1. Zboże + warzywa strączkowe (grochówka, zupa z soczewicy z chlebem)
2. Pszenica i mleko (np. chleb z białym serem lub żółtym)
3. Ziemniaki i jajko (jajko sadzone z pieczonymi ziemniakami)
4. Fasola i jajko (zupa fasolowa z jajkiem)
5. Warzywa strączkowe i mleko (np. zupa fasolowa, zupa z soczewicy), a następnie potrawa z sera białego

PRZYKŁADY DAŃ Z BIAŁKAMI ROŚLINNYMI

- Kanapka z hummusem lub pastą z innych strączków
- Ryż z fasolą
- Fasolowe burrito w pszennej tortilli
- kanapka z masłem orzechowym
- Wegańska fasolka po bretońsku z chlebem



Sposób żywienia ma duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia. Powinno się dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość produktów spożywczych, aby zawarta w nich energia i składniki odżywcze pokrywały zapotrzebowanie organizmu.

Jeżeli w danym dniu nie uda Ci się zrealizować diety, nie obwiniaj się za to i nie rób sobie szczególnych ograniczeń na kolejny dzień. Wróć normalnie do wytyczonego planu



[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

7Dniowy plan żywieniowy- Dializa HD śr.zaw.białka 80gr/d.



ZESTAW 2

ŚNIADANIE

Jajecznica ze szczypiorkiem

jaja kurze całe - 120 g (2 sztuka (kl. wagowa L))
woda - 20 g
masło ekstra - 5 g
pieprz czarny - 1 g
sól biała - 0.4 g
szczypiorek - 8 g (1 łyżka)

PONADTO

chleb pszenny - 80 g
masło ekstra - 30 g (3 porcje)

1. Roztrzep jaja.
2. Dodaj do niego odrobinę wody oraz przyprawy.
3. Następnie usmaż na średnim ogniu, na rozgrzanym oleju, mieszając drewnianą łyżką.
4. Pod koniec smażenia dodaj szczypiorek.

potas - 308.0 mg | fosfor - 330 mg | białko - 22.2 g | energia - 616 kcal | sód - 500 mg | waga - 260 g | węglow. og. - 45 g

II ŚNIADANIE

Ciasto jabłkowe

mąka pszenna, - 160 g
migdały, łuskane, blanszowane - 18 g (0.1 szklanki)
daktyle, suszone - 45 g (10 sztuk)

jaja kurze całe - 100 g (2 sztuki (kl. wagowa M))
żurawina suszona, słodzona - 25 g
jabłko - 750 g (4 średnie sztuki)
soda oczyszczona - 5 g
cynamon mielony - 3 g
imbir mielony - 3 g
gałka muskatołowa, mielona - 3 g

PONADTO

jogurt pitny borówka, zboża (Fruvita pure, Biedronka) - 125 g (0.5 butelki)



- Zjedz 1 porcję.
Przepis na keksówka.
1. Migdały posiekać na drobne kawałki.
 2. Jabłka (powinny być słodkie) obrać i pokroić w kosteczkę - wymieszać z pozostałymi składnikami.
 3. Dodać sodę oczyszczoną, cynamon, imbir i gałkę muskatołową.
 4. Masę przełożyć do keksówki i piec w temp. 180 stopni C przez 40 minut. Keksówki silikonowej nie trzeba wyłożyć papierem do pieczenia.

potas - 460 mg | fosfor - 190 mg | białko - 7.1 g | energia - 203 kcal | sód - 178 mg | waga - 225 g | węglow. og. - 38.0 g

OBIAD

Zupa z soczewicy

soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona - 30 g (0.2 szklanki)
cebula - 15 g (0.6 kawałka)
ziemniaki - 60 g
marchew - 30 g (0.6 małej sztuki)
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze (0.3 szklanki)
oliwa z oliwek - 4.6 g (0.6 łyżki)
czosnek - 0.6 g (0.6 ząbek)
woda - 75 g (0.3 szklanki)
nasiona kolendry - 0.6 g
sól biała - 0.6 g
kmin rzymski - 0.6 g

1. W garnku na zupę podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, po chwili dodaj marchewkę i ziemniaki, na koniec dodaj soczewicę oraz rozgnieciony czosnek. Mieszaj jeszcze przez chwilę.
2. Zalej wszystko wodą lub bulionem i gotuj do miękkości. połowie gotowania dodaj pomidory z puszeki.
4. Dopraw według uznania (sól, pieprz, koniecznie nasiona kolendry i kmin rzymski).

ZESTAW 4

ŚNIADANIE

Bułki z filetem z kurczaka i warzywami

kajzerki - 100 g (2 sztuki)
masło ekstra - 20 g (4 porcje)
szynka z indyka - 40 g
sałata dębolistna, zielona - 20 g
ogórek - 100 g

potas - 439 mg | fosfor - 190 mg | białko - 16.4 g | energia - 496 kcal | sód - 540 mg | waga - 280 g | węglow. og. - 62 g

II ŚNIADANIE

Koktajl malinowy

kefir, 2% tłuszczu - 200 g (1 kubek)
maliny, mrożone - 100 g (0.3 opakowania)
miód pszczeni - 14 g (1 łyżeczka)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

Biszkopt o średnicy 26 cm

białko jaja kurzego - 150 g (4 sztuka (kl. wagowa L))
cukier, puder - 30 g
mąka pszenna, typ 750 - 60 g

mąka ziemniaczana - 20 g
cukier, wanilinowy - 2 g
sól biała - 1 g (0.2 łyżeczki)



Zjedz 1 porcję.

Przepis na całe ciasto.

1. Białka z cukrem ubijamy na sztywną pianę i dodajemy mąkę
2. Delikatnie mieszamy drewnianą łyżką i przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Pieczemy w 180stC (160st C z termoobiegami) przez 30min. W czasie pieczenia nie wolno otwierać piekarnika, bo biszkopt opadnie. Dopiero pod koniec można uchylić drzwiczki, żeby ewentualnie sprawdzić patyczkiem, czy biszkopt jest upieczony. (Wtykamy patyczek mniej więcej po środku ciasta i jeżeli po wyjęciu jest suchy, to znaczy, że biszkopt jest gotowy, a jeżeli patyczek oblepiony jest surowym ciastem, to trzeba jeszcze podpiec. Kiedy nie jesteśmy do końca pewni, bo patyczek niby jest suchy, ale trochę jakby się lepi, to na wszelki wypadek warto przetrzymać biszkopt w piekarniku kilka minut dłużej

potas - 554 mg | fosfor - 208 mg | białko - 12.8 g | energia - 278 kcal | sód - 212 mg | waga - 365 g | węglow. og. - 50 g

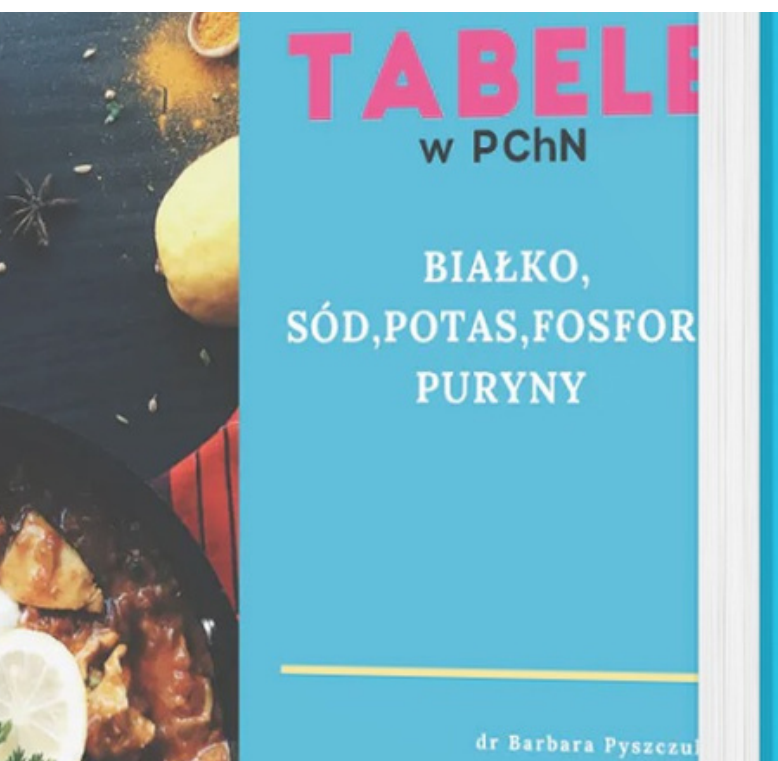
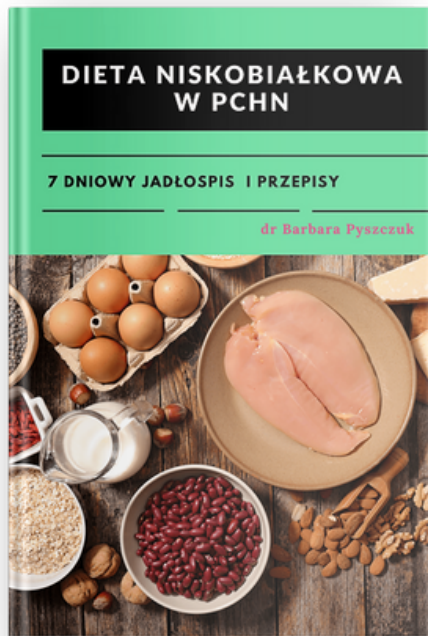
OBIAD

Pomidorowy gulasz z kurczaka z kaszą i warzywami

kasza jęczmienna, pęczak gotowana - 200 g
mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g)
cebula - 55 g (0.7 małej sztuki)
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym - 100 g (0.4 szklanki)
woda - 95 g (0.4 szklanki)
olej rzepakowy uniwersalny - 6 g (0.7 łyżki)
ogórek - 150 g (2 sztuki)
rzodkiewka - 40 g
jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (4 łyżki)
pieprz biały - 0.0 g
bazylija suszona - 0.0 g
ksylitol - 1.9 g (0.4 łyżeczki)
czosnek w proszku - 0.8 g

Przepis na całą potrawę. Zjedz 1 porcję 450g.

1. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na patelni.
2. Dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka, podsmaż.
3. Dodaj przyprawy i sos pomidorowy oraz wodę, duś do miękkości na małej mocy palnika.
4. Podaj z ugotowaną kaszą i pokrojonymi warzywami.



doktorbarbara.pl/sklep/

