



1. Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ
W LUBLINIE

DIETA LEKKOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA

Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów i białek osocza. Aby białko mogło spełniać swoje zadania dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych. Omawiana dieta jest modyfikacją diety lekkostrawnej, modyfikacja polega na zwiększeniu ilości białka do 2,0 g/kg mc, to jest 100-120g/dobę, w skrajnych przypadkach np. w rozległych oparzeniach do 3g/kg mc. i więcej tj. do 150g/dobę.

Zalecenia dietetyczne

- 🍏 Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- 🍏 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuwaj pokarmy
- 🍏 Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu
- 🍏 Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.

Gdzie szukać informacji na temat zawartego w produkcie białka?

Produkty spożywcze mają określoną wartość odżywczą, która jest podana w formie tabelki na opakowaniu (np. jogurtu) lub w przypadku produktów kupowanych na wagę bez opakowania (np. świeże mięso) jest ona do znalezienia w Tabelach wartości odżywczych.

Kiedy stosować dietę lekkostrawną wysokobiałkową?

Dieta stosujemy przy leczeniu rozległych ran, oparzeń, po zabiegach operacyjnych z rozległymi ranami.

BIBLIOGRAFIA:

<https://ncez.pzh.gov.pl/>

<https://diety.nfz.gov.pl/>

Żywność człowieka, J. Gawęcki

Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka -
H. Ciborowska, A. Rudnicka

🍎 Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu

Wypijaj minimum 2 litry płynów dziennie, (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).



🍎 Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), - wydłużaj czas gotowania, - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.

🍎 Aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. I tak np. 110g białka otrzymamy z produktów: 600 ml mleka, 100 g sera twarogowego, 160 g mięsa, ryb, drobiu bez kości, 50 g chudej wędliny, 25 g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280-310 g.

🍎 Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, deserów mlecznych, do różnych ciast, napojów). Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety.

Inne elementy stylu życia

- ⊕ Wyeliminuj alkohol z diety.
- ⊕ Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- ⊕ Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga