

Urologické oddělení

DIETA – s omezením bílkovin

INDIKACE

Tato dieta se podává při některých onemocněních ledvin, 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, sodíku i draslíku 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

KJ	B	T	S	Vit 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 0,6gB/ 1kg optimální tělesné hmotnosti – při zachování této minimální dávky nezbytných plnohodnotných bílkovin nedojde k proteinové malnutrii).

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 nemocný si pokrmy dle ordinace lékaře dosoluje povoleným množstvím kuchyňské soli.

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

TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA

Příprava pokrmů je téměř normální.

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

VÝBĚR POTRAVIN

Výběr potravin se řídí především obsahem bílkovin a solí. 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.

MLÉKO a MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko jako nápoj nezařazujeme.

Šlehačka, smetana, jogurt, tvaroh, žervé.

TUKY

Máslo, olej, rostlinné tuky, sádlo, Hera.

OBILOVINY

Ve větším množství nepoužíváme, mouku můžeme nahradit solamylem.

PEČIVO

Nízkobílkovinné, neslané.

ZELENINA

Všechny druhy (není-li omezen draslík)

OVOCE

Všechny druhy (pokud není omezen draslík).

NÁPOJE

Čaj, obilninová káva, ovocné šťávy, sodovka.

KOŘENÍ

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

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

„ZAKÁZANÉ POTRAVINY“

MASO

Uzenářské výrobky, jitrnice, tlačěnka, konzervovaná masa, solené ryby (uzenáče, zavináče), vnitřnosti.

MLÉČNÉ VÝROBKY

Výrobky při jejichž přípravě byla použita sůl (např. sýry).

ZELENINA

Nakládaná ve slaném nálevu.

NÁPOJE

Káva, minerální vody s Na a K, alkoholické nápoje.

KOŘENÍ

Mletý pepř, paprika, kečup, hořčice, worcestr.

SŮL a všechny potraviny, které ji obsahují.

Tabulka bílkovinných ekvivalentů - brambory, rýže, těstoviny, pečivo a mouka

2g bílkovin obsahuje	3g bílkovin obsahuje	4g bílkovin obsahuje	5g bílkovin obsahuje
100g brambor 30g rýže 20g těstovin 40g NB těst. 20g housky 35g chleba 30g vánočky 50g bábovky 110g sušenek 20g hr. mouky 20g krupice 20g hl. mouky	150g brambor 45g rýže 30g těstovin 55g NB nudlí 30g housky 50g chleba 40g vánočky 80g bábovky 170g sušenek 30g hr. mouky 30g krupice 30g hl. mouky	200g brambor 60g rýže 40g těstovin 70g NB nudlí 40g housky 70g chleba 55g vánočky 100g bábovky - 40g hr. mouky 40g krupice 40g hl. mouky	250g brambor 75g rýže 50g těstovin 85g NB nudlí 50g housky 90g chleba 70g vánočky 130g bábovky - 50g hr. mouky 50g krupice 50g hl. mouky

Tabulka bílkovinných ekvivalentů – maso, vejce, mléko + výrobky

5g bílkovin obsahuje	10g bílkovin obsahuje	15g bílkovin obsahuje	20g bílkovin obsahuje
25g masa 20g šunka 40g vejce 150g mléka 100g jogurtu 25g tvarohu obyčejného 40g žervé 15g eidamu 20g ementálu	50g masa 60g kapr 35g šunka 75g vejce 300g mléka 200g jogurtu 50g tvarohu obyčejného 35g tvarohu na strouhání 80g žervé 60g tav. Sýra 30g eidamu 40g ementálu	70g masa 90g kapr 55g šunka 120g vejce 450g mléka 75g tvarohu obyčejného 50g tvarohu na strouhání 120g žervé 75g tav. Sýra 50g eidamu 55g ementálu	95g masa 120g kapr 75g šunka 150g vejce = 3ks 600g mléka 100g tvarohu obyčejného 70g tvarohu na strouhání 160g žervé 100g tav. Sýra 70g eidamu 75g ementálu