



## Dieta Niskobiałkowa

W przewlekłej niewydolności nerek odpowiednia dieta ma zasadnicze znaczenie w utrzymaniu równowagi metabolicznej i właściwego oczyszczania organizmu. Nadmiar białka w diecie chorych z zaawansowaną niewydolnością nerek w okresie przeddializacyjnym podwyższa stężenie mocznika, potasu i fosforu we krwi. Stąd musi być ściśle kontrolowana.

✓ Zalecenia dietetyczne w przewlekłej niewydolności nerek dotyczą kontroli zawartości:

- białka
- sodu
- fosforu
- potasu
- płynów w diecie.

Ilości tych składników w diecie są uzależnione od stopnia upośledzenia czynności nerek.





Dieta Niskobiałkowa

## Dieta bardzo niskobiałkowa (very low-protein diet – VLPD),

Ograniczenie ilości białka w diecie może prowadzić do utraty beztłuszczowej masy ciała i niedożywienia, dlatego w celu bezpiecznego stosowania diety konieczne jest włączenie ketoanalogów aminokwasów

W stadiach choroby (G3b3-G5\* ), zaleca się stosowanie diety o bardzo małej zawartości białka tj. około 0,3 - 04 g/kg mc./d. **z ketoanalogami aminokwasów np; Ketosteril.**Zalecenia te są przeznaczone dla pacjentów będących pod ścisłą kontrolą kliniczną.

### Ketoaminokwasy

Preparaty (tabletki) są mieszaniną niezbędnych aminokwasów uzupełnionych o analogi aminokwasów.

Stosując doustnie ketoaminokwasy (np. Ketosteril®) łącznie z dietą niskobiałkową, można poprawić bilans azotowy, obniżyć poziom mocznika, uzyskując jednocześnie korzystny wpływ na metabolizm węglowodanów, lipidów, oraz gospodarkę wapniowo-fosforanową





**PCHN**



**piątek**
**► Śniadanie (B o.: 5.89g, P: 168.37mg, K: 348.5mg)**

Naleśniki bez jajek, mleka i cukru (B o.: 5.89g, P: 168.37mg, K: 348.5mg)

1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Ksylitol - 1/4 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sok jabłkowy - 1/3 szklanki (90ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 2/3 łyżki (25g)


**Sposób przygotowania:**

Banana zmiksować z sokiem jabłkowym, słodzikiem i roztopionym tłuszczem. Następnie wsypać mąkę z proszkiem, ostrożnie i powoli mieszając, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Smażyć na patelni teflonowej na małym ogniu, bez tłuszczu. Łyżką wyłożyć ciasto, przykryć pokrywką.

**► II śniadanie (B o.: 4.46g, P: 104.96mg, K: 572.69mg)**

Kasza jaglana z musem czekoladowym (B o.: 4.46g, P: 104.96mg, K: 572.69mg)

1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Banan - 1/2 sztuki (65g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Erytrol Intenson - 1 i 2/3 łyżeczki (8g)


**Sposób przygotowania:**

Kaszę jaglaną ugotować na sypko wraz z erytrole. Awokado przekroić wzdłuż na pół. Usunąć pestkę i łyżeczką usunąć miąższ. Banana obrać i pokroić w plasterki. Ćwiartkę banana zostawić do dekoracji. Następnie awokado zmiksować z pozostałym bananem, miodem i kakao. Wyłożyć krem na ugotowaną kaszę. Całość udekorować pokrojonym w plasterki bananem.

**► Obiad (B o.: 15.94g, P: 505.55mg, K: 1817.78mg)**

Zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym (B o.: 6.15g, P: 206.17mg, K: 1123.77mg)

1 porcja


**Sposób przygotowania:**

Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wysypać wymieszane płatki owsiane i posiekane orzechy. Uprażyć w piekarniku nagrzanym do temperatury 175°C przez ok. 6 minut. Dosypać wiórki kokosowe, siemę lniane, cynamon i sól. Całość prażyć jeszcze 1 minutę i przesypać do miski. W garnku podgrzać olej kokosowy z miodem. Banany zmiksować przy pomocy blendera na gładką masę. Podgrzany olej z miodem dodać do bakalii, dorzucić suszoną żurawinę, rodzynki i zmiksowane banany. Wszystko dokładnie wymieszać. Na blachę z papierem do pieczenia wyłożyć masę i uformować ją zwilżonymi dłońmi w prostokąt o grubości około 0,5 cm. Górę można wyrównać wałkiem do ciasta. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 150°C i piec 15-20 minut, aż wierzch się zarumieni. Po upieczeniu odstawić na około godzinę do ochłodzenia. Gdy masa ostygnie, ostrym nożem pokroić ją na batony. Jedna porcja to jeden baton.

**Gotowane gruszki z jogurtem (B o.: 3.01g, P: 82.1mg, K: 270.07mg)**
**1 porcja**

- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 łyżki (12ml)


**Sposób przygotowania:**

Gruszki dokładnie umyć i pokroić na ćwiartki. Do garnka wlać wodę i zagotować. Gdy woda się zagotuje wrzucić gruszki. Wycisnąć sok z cytryny i dodać do gotujących się gruszek. Wsypać jedną łyżeczkę cynamonu. Wszystko podgotować do momentu, aż gruszki będą miękkie. Po ugotowaniu odlać wywar. Gruszki podawać z jogurtem.

**► Obiad (B o.: 8.56g, P: 107.61mg, K: 468.4mg)**
**Spaghetti allla puttanesca (B o.: 8.56g, P: 107.61mg, K: 468.4mg)**
**1 porcja**

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapary, puszka - 1/2 łyżki (5g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/2 łyżki (9g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)





## Zupa Rybna

### Składniki na 6 porcji:

1 i 1/2 litra wody

2 łyżki masła

1 średnia marchewka

1/2 szklanki selera

1/2 szklanki cebuli

450 g świeże lub mrożone filet z łososia lub (dorsza, pstrąga) najlepiej biała ryba

2 szklanki bulionu z warzyw

2 szklanki napoju ryżowego