

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



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



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



Dodatkowe informacje



Jadłospis został dostosowany pod kątem doboru produktów, makroskładników i wytycznych dietetycznych dla osób poddanych hemodializie.

W przygotowanej diecie położono szczególny nacisk na zapewnienie odpowiedniej podaży; białka, fosforu, potasu, sodu.

BIAŁKO

Plan żywieniowy zawiera śr.zaw.białka 80gr/d

FOSFOR

Spożycie fosforu w przedstawionym planie żywieniowym zostanie pomniejszone z uwagi na źródło (fosfor z produktów pochodzenia zwierzęcego wchłania się w przewodzie pokarmowym w ok. 40-60%, biodostępność fosforu z roślinnych produktów żywnościowych jest na poziomie 10-30%).

POTAS

Spożycie potasu w przedstawionym planie żywieniowym będzie pomniejszone po uwzględnieniu zaleceń dietetycznych w celu obniżenia potasu (tzn; rozdrabnianie, płukanie, podwójne gotowanie warzyw).

ZESTAW 7

ŚNIADANIE

Jajka na miękko

jaja kurze całe - 100 g (2 sztuka (kl. wagowa M))
sól biała - 0,2 g
masło ekstra - 10 g (1 porcja)
bułki wrocławskie - 60 g (1 sztuka)

Jajka muszą być ciepłe - nie prosto z lodówki. W tym celu, aby były ciepłe należy zanurzyć je w ciepłej wodzie z kranu na parę minut. W tym czasie zagotować wodę. Do wrzątku dodać jajka i przykryć garnek. Policzyć do 6 po czym zmniejszyć ogień i gotować dokładnie 4 i pół minuty. Po tym czasie natychmiast zalać jajka zimną wodą.

potas - 202 mg | fosfor - 240 mg | białko - 17.9 g | energia - 391 kcal | sód - 471 mg | waga - 170 g | węglow. og. - 35 g

II ŚNIADANIE

Salatka owocowa polana jogurtem typu Actimel.

gruszka - 35 g (0.5 mała sztuka konferencja)
banan - 40 g (0.5 małej sztuki)
jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu - 10 g

Owoce mogą być dowolne.

Owoce pokroić wg uznania, polać jogurtem, opcjonalnie otrębami owsianymi.

potas - 214 mg | fosfor - 22 mg | białko - 1.0 g | energia - 65 kcal | sód - 6.0 mg | waga - 85 g | węglow. og. - 15 g

OBIAD

Spaghetti z mięsem mielonym z indyka

makaron bezjajeczny - 200 g
cebula - 35 g
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym - 50 g
bazyli świeża - 1.1 g
czosnek - 6.5 g (1.4 średni ząbek)
oregano suszone - 1.1 g
tymianek suszony - 1.1 g
mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g
oliwa z oliwek - 4.3 g (0.7 łyżki)

Cała potrawa to 2 porcje. Zjedz 1 porcję.

1. Mięso zmiel, wyłóż na rozgrzaną oliwę na patelni, podsmaż.
2. Po chwili dodaj cebulę, podsmaż, dodaj marchew.
3. Wlej odrobinę wody i pomidory z puszki, duś dolewając wodę jeśli będzie za gęste.
4. Dodaj posiekany czosnek i resztę przypraw.
5. Kiedy marchewka zmięknie, dodaj cukinię i gotuj, aż cukinia będzie miękka.

potas - 750 mg | fosfor - 288 mg | białko - 28 g | energia - 550 kcal | sód - 110 mg | waga - 320 g | węglow. og. - 98.0 g

PODWIECZOREK

Deser kisiel jabłkowy

jabłko - 150 g (1.5 małej sztuki)
mąka ziemniaczana - 20 g
woda - 250 g (1 szklanka)
cukier, trzcinowy - 5 g

Zjedz 0.75 porcji.

Przepis na porcję.

1. Jabłko drobno pokrój, zalej wodą (zostaw trochę wody na rozmieszanie mąki).
2. Gotuj do czasu, aż jabłko zmięknie.
3. Rozmieszaj mąkę ziemniaczaną w niewielkiej ilości zimnej wody, dodaj do owoców i zagotuj, cały czas mieszając.

PONADTO



LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

mleko 2%	80 [g]
napój ryżowy, wzbogacony (GoVege, Biedronka)	170 [g]
napój sojowy (goBio, Biedronka)	48 [g]
ser żółty	29 [g]
żurawina suszona	25 [g]

DODATKI DO DAŃ

cukier, wanilinowy	7 [g]
koncentrat pomidorowy, 30%	1.0 [g]
soda oczyszczona	1.2 [g]
sok z cytryny, z puszki lub butelki	1.6 [g]
sos sojowy z soi i przenicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu	11 [g]

NAPOJE ALKOHOLOWE

wino białe, wytrawne	8 [g]
----------------------	-------

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój migdałowy, czekoladowy, niesłodzony, UHT, z wit D i E	250 [g]
napój migdałowy, niesłodzony, UHT	180 [g]
napój owsiany (Alpro)	300 [g]
napój ryżowy, niesłodzony	280 [g]
sok ze świeżej cytryny	27 [g]
woda	410 [g]

OWOCE I PRZETWORY

banan	70 [g]
daktyle, suszone	15 [g]
gruszka	430 [g]
jabłko	850 [g]
maliny	80 [g]
maliny, mrożone	200 [g]
powidła śliwkowe	15 [g]
truskawki	35 [g]
wiśnie	70 [g]
żurawina suszona, słodzona	13 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

kmin rzymski	0.6 [g]
koper ogrodowy	17 [g]
kurkuma mielona	0.1 [g]
nasiona kolendry	0.6 [g]
ocet jabłkowy	3.4 [g]
oregano suszone	2.5 [g]
papryka, mielona, wędzona	0.7 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, łuskane, blanszowane	1.6 [g]
migdały, płatki	15 [g]
orzechy nerkowca, prażone na sucho, bez soli	8 [g]
orzechy włoskie	16 [g]
orzechy włoskie łuskane	38 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

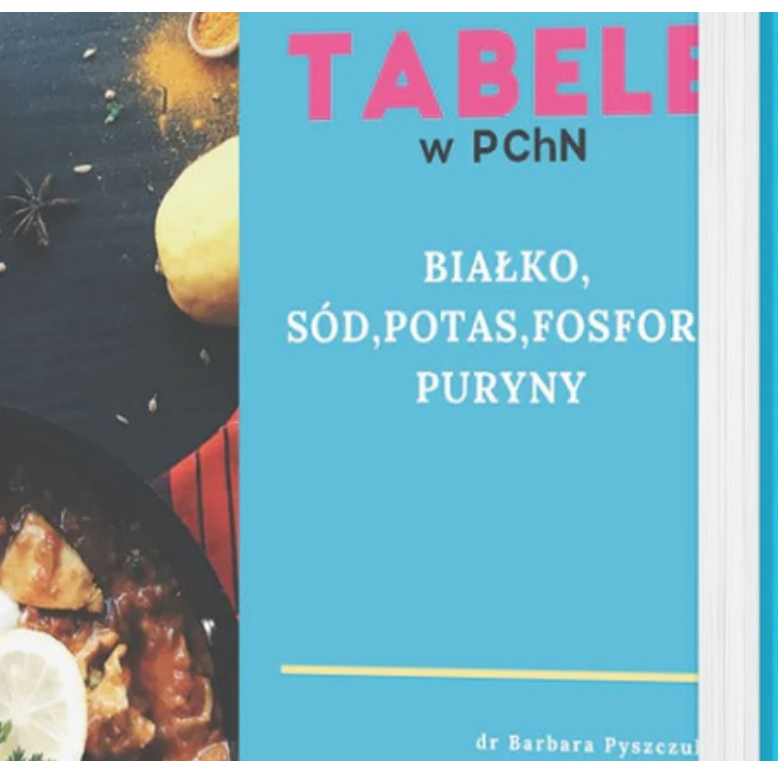
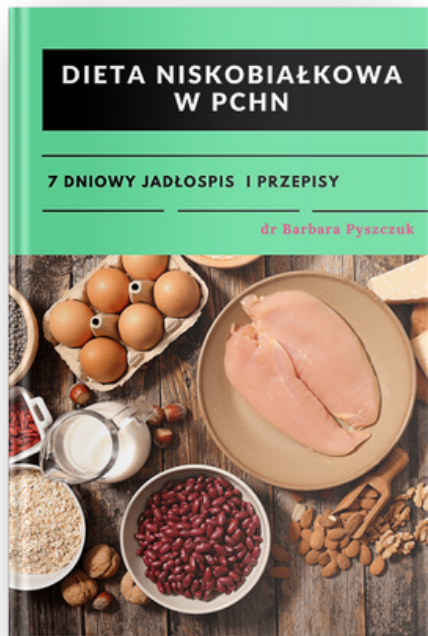
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180 [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry	100 [g]
szynka delikatesowa z kurczaka	19 [g]
szynka z indyka	90 [g]
wołowina, polędwica	40 [g]

NABIAŁ I JAJA

białko jaja kurzego	60 [g]
jaja kurze całe	550 [g]
jogurt naturalny, 0% tłuszczu	46 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	80 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	130 [g]
jogurt pitny borówka, banan, zboża (Fruvita pure, Biedronka)	130 [g]
jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu	10 [g]
kefir, 2% tłuszczu	200 [g]
masło ekstra	120 [g]
maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu	70 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	24 [g]
ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka	60 [g]
ser kozi, do smarowania, termizowany (Pilos)	15 [g]
ser twarogowy półtłusty	150 [g]
ser twarogowy tłusty, sypki	100 [g]
ser, camembert pełnotłusty	25 [g]
ser, parmezan, tarty (drobno)	8 [g]
serek śmietankowy do smarowania, smakowy	25 [g]
serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	50 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	50 [g]
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	35 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	0.0 [g]
bazylia świeża	1.7 [g]
chili w proszku	0.1 [g]
curry w proszku	1.1 [g]
cynamon mielony	6 [g]
czosnek w proszku	0.8 [g]
gałka muszkatołowa, mielona	1.2 [g]
imbir mielony	0.9 [g]
kardamon	2.1 [g]



doktorbarbara.pl/sklep/

