

Z DIALIZĄ W KRAINIE SMAKÓW

Śniadania i Wiele Więcej

Dr Barbara Pyszczuk

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wszelkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Copyright © dr Barbara Pyszczuk, 2020

ISBN-978-83-958074-0-4



PRZYDATNE INFORMACJE

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

Badania wskazują na zbyt niskie spożycie białka w grupie osób dializowanych. Również spożycie kalorii i skład diety są często nieprawidłowe. Dieta niskobiałkowa z dużą ilością płynów musi być zastąpiona dietą wysokobiałkową ze znacznym ograniczeniem podaży płynów.

Dieta, pomimo ograniczeń, powinna zawierać wszystkie konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu elementy, powinna być smaczna i w miarę możliwości urozmaicona. *Pamiętajmy, to dieta na całe dializacyjne życie, a nie tylko krótki czas.*

Istnieją ogólne wytyczne, których powinni przestrzegać wszyscy pacjenci dializowani.

Narzędziem, które ma Państwu pomóc we właściwym planowaniu diety są zaproponowane przepisy.

Zalecenia dietetyczne uwzględnione w przepisach przeznaczonych dla osób dializowanych

Niniejsza książka została napisana dla osób poddanych dializoterapii. Informacje oparto o zalecenia opracowane przez

Grupę Roboczą Ekspertów Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego na temat zasad żywienia w PChN z 2019 roku.

Zalecenia dietetyczne dotyczą kontroli zawartości:

- ***Energii***
- ***Białka***
- ***Fosforu***
- ***Potasu***
- ***Sodu***
- ***Płynów***

Źródło:

Małgorzewicz M I i in., 2019, Zasady żywienia w przewlekłej chorobie nerek – stanowisko Grupy Roboczej Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego

Najlepsze źródła białka w diecie

Obok mięsa dobrym źródłem białka są też:

- produkty mleczne, takie jak twarogi i sery podpuszczkowe (warto tutaj zaznaczyć źródło pochodzenia mleka czy jego przetworów);
- ryby (zarówno chude, np. dorsz, mintaj, flądra, jak i te tłuste, np. łosoś, śledź, pstrąg tęczowy) będą dobrym źródłem białka;
- jaja – wybierajmy jaja z oznaczeniem „zero”;
- warzywa strączkowe (warto pamiętać, aby je namaczać przed obróbką i dobrze ugotować – z uwagi na obecność substancji antyodżywczych).

Zawartość białka w wybranych produktach spożywczych

Mięso i produkty mięsne	Ilość białka [g] w 100 g produktu	Ryby	Ilość białka [g] w 100 g produktu
Ser cheddar pełnotłusty	27,2	soczewica zielona sucha	25
Ser gouda tłusty	25,2	soczewica zielona ugotowana	12,1
Ser camembert pełnotłusty	21,5	soczewica żółta sucha	25
Ser brie pełnotłusty	19,9	soczewica żółta ugotowana	10
Ser twarogowy pełnotłusty	18,8	słonecznik, nasiona	24,4
Żółtko jaja kurzego	15,6	groch, nasiona suche	23,8
Białko jaja kurzego	11	groch, nasiona namoczone	12,6
Ser twarogowy ziarnisty	12,4	fasola czerwona, sucha	23
Ser topiony	7,6	fasola czerwona namoczona	8,1
Jogurt typu greckiego	4,4	fasola biała, sucha	21,4
Jogurt naturalny	4,4	fasola biała namoczona	7,1
Kefir	3,6	mak niebieski	20,1
Mleko 1,5%	3,4	ciecierzyca sucha	20

ILE NALEŻY SPOŻYWAĆ SODU, FOSFORU ?

W żywieniu pacjentów hemodializowanych nie istnieje pojęcie DIETA BEZFOSFORANOWA. W przypadku **podwyższonego stężenia fosforu we krwi** nie jest możliwe zastosowanie diety bezfosforanowej, gdyż taka nie istnieje.

Fosfor – Zalecane dzienne spożycie fosforu u osób **dializowanych** w diecie

(Hemodializa 800 – 1000 mg/dobę),

(Dializa otrzewnowa 1000 – 1200 mg/dobę)

Sód – Zaleca się ograniczenie podaży sodu (**2000-2300 mg/d**).

Zawartość potasu w owocach

Produkt	Zawartość potasu w 100 mg	Produkt	Zawartość potasu w 100 mg
Morela	305 mg	Gruszka	155 mg
Awokado	485 mg	Gruszka suszona	872 mg
Pigwa	144 mg	Durian	436 mg
Wiśnia	188 mg	Melon	118 mg
Ananas	321 mg	Jeżyna	208 mg
Pomarańcza	197 mg	Poziomka	161 mg
Kawon	110 mg	Rodzinki	830 mg
Banan	348 mg	Figi świeże	190 mg
Borówka	90 mg	Figi suszone	710 mg
Winogron	225 mg	Kiwi	300 mg
Wiśnia	256 mg	Żurawina	119 mg
Granat	150 mg	Agrest	260 mg
Grapefruit	184 mg		



Śniadania



Frittata z mozzarellą i bazylią



Maślankowe naleśniki

Wartości odżywcze 1 porcji (2 naleśniki)

Energia 211 kcal, białko 6 g, tłuszcz 9 g, węglowodany 27 g, sód 330 mg, fosfor 100 mg, potas 182 mg

Składniki na 9 porcji

- 2 filiżanki mąki uniwersalnej
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżki cukru
- 2 szklanki maślanki o niskiej zawartości tłuszczu
- 2 duże jajka
- ¼ szklanki oleju rzepakowego i 1 łyżka oleju rzepakowego (do gotowania)

Przygotowanie

Mieszamy suche składniki w dużej misce.

Dodajemy suche składniki do mieszanki maślanki, oleju i jajek.

Za pomocą trzepaczki miksujemy składniki, aż będą całkowicie wilgotne.

Smażymy naleśniki







Orginalne chili relleno casserole

Wartości odżywcze 1 porcji

Energia 273 kcal, białko 24 g , t tłuszcz 10 g , węglowodany 22 g , sól 420 mg, fosfor 325 mg, potas 388 mg

Składniki na 6 porcji

- 8 jajek
- 2/3 szklanki mleka
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki sól
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 szklanka sera ricotta
- 200g papryka (cała zielona) lub chili
- 170g rozdrobnionego sera mozzarella
- 1 70g rozdrobnionego sera cheddar , kwaśna śmietana , do podania (opcjonalnie)



Śniadaniowe burrito



Przekąski i Sałatki





Strata

Strata

Wartości odżywcze 1 porcji

Energia 221 kcal, białko 11 g , t tłuszcz , 12 g , węglowodany 15 g , sól 218 mg, fosfor 207 mg, potas 347 mg

Składniki na 9 porcji

- 7 kromek pokrojonego w dużą kostkę chleba na zakwasie
- 1 szklanka pokrojonej w krążki cebuli
- 1 szklanka (pieczarki)
- 1 szklanka papryki czerwonej
- 15 liści świeżego szpinaku
- 1 łyżka masła
- 7 średnich jajek
- 1-3/4 szklanki mleka
- 1 łyżka sos Worcestershire
- 1 łyżka sos Tabasco lub musztarda
- 1/2 łyżeczki pieprz czarny
- 30g półtwardego żółtego sera(cheddar)



Sezamowy kalafior



LASSI





Coś słodkiego





Krówka

Wartości odżywcze 1 porcji- 1 krówka

Energia 190 kcal, białko 2 g, sód 62 mg, fosfor 94 mg, potas 172 mg

Przygotowanie

Przygotować garnek i miskę do rozpuszczania produktów w kąpieli wodnej.

Powoli rozpuść rozdrobnioną czekoladę i mleko skondensowane.

Dodać sodę i wanilię

Mieszać do momentu całkowitego rozpuszczenia na małym ogniu.

Rozpuszczoną masę wlać do

foremki, odstawić do przestudzenia i wstawić do lodówki na co najmniej 2 godziny. Podzielić na 48 porcji. Można dodać orzechy- w trakcie mieszania masy.



O AUTORCE

dr Barbara Pyszczyk

Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Zakres pracy doktorskiej, realizowanej w Katedrze Dietetyki obejmował modyfikację sposobu żywienia w chorobach nerek. Prelegent krajowych oraz międzynarodowych konferencji naukowych. Autorka licznych publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu żywienia. Na co dzień współpracuje z pacjentami z chorobami dietozależnymi.

Regularny udział w kongresach, sympozjach, konferencjach krajowych i zagranicznych pozwala na bieżąco wdrażać wszystkie nowinki z zakresu żywienia, dietetyki, dietoterapii oraz dietoprofilaktyki.

Podane informacje nie mogą zastąpić profesjonalnej diagnozy i leczenia.

Przed podejmowaniem jakichkolwiek decyzji dotyczących zdrowia

wskazana jest konsultacja z lekarzem.