

Zalecenia żywieniowe w diecie wysokobiałkowej

Zadaniem diety wysokobiałkowej jest dostarczanie do organizmu odpowiednio dużej ilości aminokwasów do celów anabolicznych. Dieta ta dostarcza na ogół 1,5 do 2,0 g białka na każdy kilogram masy ciała, czyli ok. 100- 150g białka na dobę, co stanowi ok 16 -20% energii. Podawane białko powinno charakteryzować się wysoką wartością biologiczną, dlatego 2/3 powinno pochodzić z produktów zwierzęcych.

Dieta wysokobiałkowa stosuje się w chorobach takich jak:

1. wyrównana marskość wątroby
2. rekonwalescencja po przebytych zawałach mięśnia sercowego
3. stany pooperacyjne po częściowym wycięciu trzustki czy jelita grubego
4. zespoły porosekcyjne
5. stany po urazie czaszki, oparzeniach, wypadkach (wstrząs)
6. wyniszczenie, niedożywienie białkowe (np. w chorobie nowotworowej, przetokach pooperacyjnych, anoreksji)
7. nadczynność tarczycy
8. po chorobach przebiegających z ujemnym bilansem azotowym.

Produkty oraz potrawy dozwolone i przeciwwskazane w tej diecie, są takie same jak w diecie lekkostrawnej.

Dodatkowo należy wzbogacać codzienne posiłki w produkty zawierające skoncentrowane źródło wysokowartościowego białka:

1. chude mięso i wędliny- wołowina, cielęcina, drób (bez skóry): indyk, kurczak, jak również dziczyzna: sarnina, królik
2. mleko i przetwory mleczne- mleko, kefiry, maślanki, jogurty, chudy i półtłusty ser biały
3. jajka (na miękko)
4. chude ryby
5. tofu, mleko sojowe

W celu zwiększenia białka w diecie można potrawy wzbogacić w produkty wysokobiałkowe np. mleko w proszku, białko jaja, preparaty bogatobiałkowe. Technologia przygotowania potraw powinna zapewnić lekkostrawność i dobrą przyswajalność produktów. Zaleca się zatem gotowanie w sposób tradycyjny, na parze, pieczenie w folii aluminiowej.