

DIETA LEKKOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA

DLA PACJENTÓW Z CHOROBIAMI PŁUC

1. Cel diety

- dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów i białek osocza
- ograniczenie w diecie produktów ciężkostrawnych i wzdymających
- wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających z żołądka, wzdymających, ostro przyprawionych,

2. Zastosowanie

- - dla osób wyniszczonych
- - w przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc
- - w chorobach nowotworowych – po chemioterapii
- - w rozległych oparzeniach
- - w zapaleniu dróg oddechowych
- - w niewydolności oddechowej
- - dla rekonwalescentów po przebytych zabiegach

3. Założenia diety

- aby białko mogło spełnić swoje zadanie, dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystywane do celów energetycznych;
- zmniejszenie podaży błonnika pokarmowego, jednak pewna jego ilość jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe, i wpływa na ich wydalanie. Błonnik można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:
 - dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców
 - obieranie
 - gotowanie
 - przecieranie przez sito i miksowanie produktów
 - podawanie soków i przecierów
 - stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych
- częstość posiłków określa się na 4-5 w ciągu dnia
- regularność posiłków, w stałych odstępach czasu
- spożywanie niewielkich objętościowo porcji
- ostatni posiłek zaleca się na 2 godziny przed snem
- dieta zakłada spożywanie 110 g białka , a taką ilość otrzymamy z produktów:

600 ml mleka, 100 g sera twarogowego, 160 g mięsa, ryb, drobiu bez kości, 50 g chudej wędliny, 25 g jaj oraz produktów zbożowych w ilości 280-310 g

- *aby zwiększyć ilość białka w potrawach można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do różnych ciast, napojów),*
- *białko jaja kurzego wzbogaca również różne potrawy: takie jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety,*
- *surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego,*
- *Ze względu na fakt, występowania w diecie zwiększonej ilości produktów białkowych, zwłaszcza przetworzonych (z mięsa, drobiu, ryb) zwiększa się ilość sodu do ponad 2 g. W takim przypadku należy ograniczyć bądź całkowicie wykluczyć z diety sól kuchenną oraz produkty z dodatkiem NaCl (wędliny, konserwy, marynaty, pieczywo solone).*