Nazwa diety	DIETA NISKOBIAŁKOWA (D08)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka; 2) z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby); 3) podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek; 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej; 5) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru; 6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów; 7) produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny; 8) w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw; 9) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 10) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 11) ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi; 12) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 14) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

	przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 18) jakość; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 21) gotowanie tradycyjne lub na parze; 22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 24) moczenie, podwójne gotowanie. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 27) nie dodawać do potraw zasmażek; 28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 29) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw;	
Wartość energetyczna	Energia (En)	25–35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: • leczenie zachowawcze 0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy PCHN (Przewlekła choroba nerek), stadium 3–5 u osób bez niedożywienia ,u metabolicznie stabilnych osób można rozważyć: 0,55–0,6 g/kg należnej masy ciała dobę; • gdy PCHN, stadium 3–5 i cukrzyca bez cech niedożywienia i u metabolicznie stabilnych osób można rozważyć 0,6–0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy pacjent jest dializowany 1,0–1,2 g białka /kg należnej masy ciała/dobę.
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25–35 % En 27,8–38,9 g/1000 kcal

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En
		≤ 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50–60 % En
		125 –150 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En
		≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Potas	2500 – 3000 mg/d
	Fosfor	800 – 1000 mg/d
	Sód	2000– 2300 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe; 2) skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; 3) pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach); 5) płatki naturalne błyskawiczne np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; 7) ryż (w ograniczonych ilościach); 8) potrawy mączne z mąki niskobądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasy (w ograniczonych ilościach); 9) suchary niskobiałkowe.	1) Tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste; 2) Zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; 3) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony tradycyjne; 9) potrawy mączne z tradycyjnych mąk; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych); 2) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); 3) pomidor bez skóry.	1) Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek; 3) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki; 4) warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.

Źródło : https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Owoce i przetwory owocowe	1) owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone; 7) owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) nasiona roślin strączkowych, jeśli dobrze tolerowane.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; 2) pestki słonecznika; 3) „masło orzechowe"; 4) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w graniczonych ilościach); 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach).	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania); 2) gatunki ryb charakteryzujące się niską zawartością fosforu.	1) ryby surowe; 2) ryby smażone; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	1) gotowane na miękko; 2) jaja sadzone na parze; 3) jako dodatek do potraw.	1) gotowane na twardo 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	1) mleko i sery twarogowe; 2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	1) mleko skondensowane; 2) jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru; 3) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 4) sery podpuszczkowe; 5) tłuste sery; 6) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna;	1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;

Źródło : https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

	3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe"; 7) frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) miód; 5) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru);	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne (w ograniczonych ilościach); 7) kompoty bez dodatku cukru (w	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty; 7) kakao.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 7) pikle.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia