



(D07) DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta bogatobiałkowa to modyfikacja diety lekkostrawnej, charakteryzująca się zwiększoną zawartością białka (1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała/dobę). Stosowana jest u pacjentów z wyniszczeniem organizmu, w okresie rekonwalescencji (np. po operacjach, udarach, oparzeniach), w chorobach nowotworowych, w schorzeniach wątroby oraz w stanach przebiegających z długotrwałą gorączką.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała zapotrzebowanie energetyczne liczymy na aktualną masę ciała</p> $30 \text{ kcal} \times \text{masa ciała (kg)}$ <p>Przykład: $60 \text{ kg} \times 30 = 1800 \text{ kcal/dobę}$</p>	<p>Przy nadwadze/otyłości zapotrzebowanie energetyczne liczymy na należną masę ciała</p> $\text{Wzrost (cm)} - 100 = \text{należna masa (kg)}$ <p>Przykład: $160 \text{ cm} - 100 = 60 \text{ kg}$ $\rightarrow 60 \times 30 = 1800 \text{ kcal/dobę}$</p>	<p>Zapotrzebowanie na płyny</p> <p>Spożywaj minimum 30ml płynów / kg masy ciała <i>*chyba że lekarz zaleci inaczej (np. w przypadku ograniczeń płynowych związanych z chorobami nerek lub serca).</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej. W niektórych przypadkach konieczne może być jednak zwiększenie podaży energii do około **35 kcal/kg m.c./dobę** – dotyczy to m.in. osób z dużymi ranami pooperacyjnymi, w okresie rekonwalescencji po ciężkich zakażeniach lub po ostrych stanach zapalnych trzustki, kiedy zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze istotnie wzrasta.

JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także niewielką ilość zdrowych tłuszczów (np. olej rzepakowy, oliwa). Warzywa powinny stanowić 1/3 objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





(D07) DIETA BOGATOBIAŁKOWA

JAK KONTROLOWAĆ ILOŚĆ BIAŁKA W DZIECIU?

Aby skutecznie realizować zalecenia diety bogatobiałkowej, warto świadomie monitorować spożycie białka w każdym posiłku. Kluczowe jest nie tylko wybieranie produktów o wysokiej zawartości białka, ale także umiejętność oceny, ile białka realnie dostarcza codzienna dieta.

W tym celu zwracaj uwagę na etykiety produktów – znajdziesz tam zawartość białka na 100g oraz na porcję sugerowaną przez producenta. To ułatwia oszacowanie, ile białka dostarcza dany produkt. Dobrym sposobem kontroli jest też prowadzenie dzienniczka w aplikacjach (np. Fitatu, FatSecret, YAZIO, ileważy.pl), które automatycznie sumują ilość białka.

Zapotrzebowanie na białko:

1,5-2,0g/kg masy ciała

lub należytej masy ciała

Przykład: 160 cm – 100 = 60 kg

→ 60 × 1,5g = 90g białka /dobę

Zawartość białka w 100 g produktu		
Grupa produktów	Produkt	Białko [g/100 g]
Mięso i drób	Pierś z kurczaka (bez skóry)	22–24 g
	Chuda wołowina	20–22 g
	Chuda wieprzowina (schab)	19–21 g
Ryby i owoce morza	Tuńczyk (w sosie własnym)	23–25 g
	Łosoś pieczony	20–22 g
	Dorsz	17–18 g
	Krewetki	18–20 g
Jaja i przetwory jajeczne	Jajo kurze całe	12–13 g
	Białko jaja	11 g
Produkty mleczne	Jogurt naturalny	6-7 g
	Twaróg półtłusty	16–17 g
	Kefir, maślanka	3–4 g
	Mleko 2%	3,2–3,5 g
	Ser żółty (np. gouda, edamski)	23–26 g
Rośliny strączkowe (gotowane)	Mozzarella	18–20 g
	Soczewica, ciecierzycza	9 g
	Fasola czerwona/biała	7–8 g
	Soja (gotowana)	16–17 g
Zboża i produkty zbożowe (suche)	Tofu naturalne	12–14 g
	Płatki owsiane	12–13 g
	Kasza gryczana	12–13 g
Orzechy i nasiona	Makaron pełnoziarnisty	12–13 g
	Migdały	20–22 g
	Orzechy włoskie	15 g
	Pestki dyni	30–33 g
Odżywki i produkty specjalistyczne	Masło orzechowe (100% orzechów)	25–28 g
	Odżywka białkowa (WPC, roślinna)	70–90 g



(D07) DIETA BOGATOBIAŁKOWA

OGÓLNE ZASADY DIETY BOGATOBIAŁKOWEJ

- Spożywaj regularnie 5 posiłków dziennie.
- **Zwiększ udział produktów białkowych** – w każdym posiłku uwzględnij źródło białka: mięso, ryby, jaja, nabiał, tofu, rośliny strączkowe lub żywność specjalnego przeznaczenia medycznego o wysokiej zawartości białka (jeśli zalecił je lekarz lub dietetyk).
- **Wybieraj produkty wysokiej jakości** – świeże, sezonowe, o prostym składzie i bez zbędnych dodatków. Unikaj żywności wysoko przetworzonej.
- **Stosuj lekkostrawne techniki kulinarne** – gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez tłuszczu, grillowanie na sucho. Zrezygnuj z potraw smażonych, panierowanych i zasmażek.
- **Unikaj nadmiaru tłuszczów zwierzęcych** – zamiast smalcu czy masła używaj oleju rzepakowego, oliwy z oliwek, oleju lnianego. Ogranicz tłuszcz palmowy i kokosowy.
- **Zrezygnuj z cukrów dodanych** – unikaj słodczy, dosładzanych napojów, słodkich przekąsek.
- **Włącz warzywa i owoce do każdego posiłku** – spożywaj minimum 400 g dziennie, z przewagą warzyw. Część w postaci surowej - jeśli nie ma przeciwwskazań.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DIETY BOGATOBIAŁKOWEJ

Posiłek	Propozycja	Białko (g)
Śniadanie	Szakszuka z 2 jajek + warzywa + 2 kromki pieczywa	Ok. 20
II śniadanie	Skyr naturalny (200 g) + mus z malin (50 g) + 1 łyżka mielonego siemienia lnianego	Ok. 20
Obiad	Pieczona pierś z kurczaka (150 g) + kasza bulgur (70 g surowa) + warzywa + 1 łyżka oliwy	Ok. 35
Podwieczorek	2 kromki pieczywa z pastą z tuńczyka (80 g tuńczyka + warzywa)	Ok. 20
Kolacja	Pieczone tofu (120 g) + warzywa + 1 łyżka oliwy z oliwek	Ok. 17
RAZEM		Ok. 112 g



(D07) DIETA BOGATOBIAŁKOWA

FSMP – DLACZEGO SĄ TAK WAŻNE?

FSMP, czyli żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, to gotowe preparaty odżywcze wspierające dietę, szczególnie w okresie osłabienia, rekonwalescencji lub ryzyka niedożywienia. W diecie wysokobiałkowej mogą być szczególnie przydatne zarówno **preparaty kompletne**, dostarczające pełen zestaw składników odżywczych, jak i **preparaty monoskładnikowe**, np. wyłącznie **białkowe**, które pozwalają precyzyjnie zwiększyć podaż białka.

DODATKOWE INFORMACJE

- Pij powoli (30–60 minut na butelkę), najlepiej między posiłkami.
- Zazwyczaj zaleca się 2-3 butelki na dobę, jednak warto dostosować spożycie do własnych potrzeb.
- Nie gotuj ani nie podgrzewaj w mikrofalach.
- Możesz stosować jako dodatek do posiłków.
- W razie dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem lub dietetykiem

Przykładowe preparaty FSMP:

- Nutricia: Nutridrink Protein lub Protein Omega-3, Protifar
- Fresenius Kabi: Fresubin Energy, Fresubin Protein Drink, Fresubin Protein
- Nestlé: Resource 2.0, Resource Protein, Resource Instant Protein
- Olimp Labs: Nutramil Complex Protein
- Activlab: Recomed koktajle odżywcze, Recomed Protein zupy krem, Recomed Protefast

PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Sobotka L, red. Podstawy żywienia klinicznego. 4. wyd. polskie. Warszawa: Wydawnictwo Scientifica; 2013.
3. Szostak-Węgierek D. Żywność człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
4. Ciburowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
5. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.