



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW NISKOBIAŁKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów niskobiałkowa stosowana jest w nefropatii cukrzycowej. W tej diecie uwzględniamy cukrzycę jako chorobę podstawową oraz stopień upośledzenia nerek, jako skutek choroby. Im większy stopień niewydolności nerek tym ograniczenia w diecie są większe. Ograniczenia dotyczą przede wszystkim białka, sodu, potasu, fosforu oraz płynów.

Charakterystyka diety

W diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – niskobiałkowej ograniczamy sód. Jeśli pacjent nie ma obrzęków, nadciśnienia, a ilość moczu usuwanego z organizmu jest w normie (czyli ok 1,5 litra każdego dnia) możemy delikatnie dosalać potrawy (nie więcej niż 1/2 łyżeczki w ciągu całego dnia łącznie do wszystkich posiłków).

W przypadku podwyższonych poziomów fosforu i potasu w osoczu należy je w diecie w nefropatii cukrzycowej ograniczyć.

Białko w diecie jest ograniczone w zależności od stopnia niewydolności nerek:

- ✓ **gdy GFR mieści się w przedziale 25-50 ml/min/1,73m²**
 - białko 0,6-0,7g /kg należnej masy ciała/dobę (w tym 0,4g pochodzenia zwierzęcego),
 - kalorie – 30-35 kcal / kg należnej masy ciała / dobę,
 - 7-8% całkowitej energii powinno pochodzić z białka,
 - 30-32% całkowitej energii powinno pochodzić z tłuszczu,
 - 60-62% całkowitej energii powinno pochodzić z węglowodanów,

- ✓ **gdy GFR mieści się w przedziale 20-25 ml/min/1,73m²,**
 - białko 0,4-0,6g / kg należnej masy ciała / dobę (nie więcej niż 0,6g),
 - kalorie – 30-35 kcal / kg należnej masy ciała / dobę,
 - 4% całkowitej energii powinno pochodzić z białka,
 - 30% całkowitej energii powinno pochodzić z tłuszczu,
 - 65% całkowitej energii powinno pochodzić z węglowodanów.

Uwagi technologiczne

- potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków,
- dieta powinna być urozmaicona,
- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze lub w naczyniach bez wody,
- dozwolone jest stosowanie duszenia ale bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu,
- białko w diecie powinno być pełnowartościowe np. nabiał, chude mięsa, jaja, ryby,
- mleko powinno się spożywać w ilościach maksymalnie 2 szklanek dziennie,
- płyny spożywamy w ilościach równych objętości wydalanego moczu + 500ml na wodę usuwaną wraz z potem, kałem i w trakcie oddychania,
- eliminujemy z diety w nefropatii cukrzycowej produkty o wysokim indeksie glikemicznym,
- podstawą diety są węglowodany złożone – pieczywo pełnoziarniste, kasze, makarony z pełnego przemiału,

- spożywamy minimum 25g błonnika w ciągu doby,
- ilość owoców w ciągu dnia nie powinna przekroczyć 200-300g,
- ilość warzyw i owoców w ciągu dnia nie powinna przekroczyć 500g,
- z tłuszczy ograniczymy do minimum tłuszcze pochodzenia zwierzęcego,
- w zależności od stosowanych leków zaleca się 3-6 posiłków w ciągu dnia,
- do słodzenia stosujemy np. stewię,
- dieta w nefropatii cukrzycowej powinna być możliwie łatwostrawna (na tyle na ile to możliwe by nie ograniczyć ilości błonnika).

Założenia dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów niskobiałkowa

Parametr	Wartość
Energia (kcal)	1900-2100*
% udział białek w diecie	9
% udział tłuszczu w diecie	31
% udział węglowodanów w diecie	60
Białko (g)	43-47
Tłuszcz (g)	65-73
Węglowodany przyswajalne (g)	285-315
Błonnik pokarmowy (g)	25-40

*Zapotrzebowanie na energię, białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne zostało opracowane na podstawie zaktualizowanych norm żywienia człowieka (IŻŻ, 2017). Przy opracowaniu dziennego zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe dla pacjentów szpitala przyjęto niski wskaźnik aktywności fizycznej podczas hospitalizacji. Zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne opracowano na podstawie zaleceń dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów niskobiałkowa. Powyższe wartości powstały w wyniku pomniejszenia wartości początkowej o straty powstałe w trakcie obróbki technologicznej surowców (-10%).

Opracowano na podstawie:

Opracowano na podstawie „*Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka*” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2017.

„Cukrzyca. Porady lekarzy i dietetyków” Mirosław Jarosz, Longina Kłosiewicz-Latoszek, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.

Normy żywienia człowieka, pod redakcją profesora Mirosława Jarosza, IŻŻ, 2017.