

INFORMACJA DLA PACJENTA KATOWICKIEGO CENTRUM ONKOLOGII

DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

1. Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa wskazana jest:

- w chorobach przebiegających z wyniszczeniem organizmu,
- w chorobach nowotworowych,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- w okresie rekonwalescencji po przebytych chorobach i/lub zabiegach.

Celem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie, dieta powinna mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

2. Charakterystyka diety

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Dobór produktów spożywczych przedstawia Tabela 1. Modyfikacja diety polega na zwiększeniu ilości białka do 1,5 g/kg m. c./dobę, w niektórych przypadkach ilość białka może zostać zmodyfikowana indywidualnie.

Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15-20%. Białko powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, takich jak jaja, mleko, ser twarogowy, chude mięso, ryby i wędliny. Produkty te są źródłem pełnowartościowego białka o wysokiej wartości biologicznej. Zawierają niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych. Aby białko mogło być wykorzystane przez organizm do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych, należy zwiększyć podaż energii w porównaniu z dietą łatwo strawną.

Tłuszcz powinien pokrywać 25-30% zapotrzebowania energetycznego (znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych). Ilość tłuszczu dodanego waha się w granicach 30-40 g/dobę.

Węglowodany powinny pokrywać 50-55% zapotrzebowania energetycznego.

W diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej podaż sodu może ulec zwiększeniu, nawet do 2 g/dobę, dlatego wskazane jest ograniczenie lub wykluczenie z diety soli kuchennej i produktów z jej dodatkiem (stosowanie produktów białkowych o jak najmniejszym stopniu przetworzenia).

Sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwo strawnej: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.

W celu zwiększenia ilości białka w jadłospisie dopuszcza się stosowanie odtłuszczonego mleka w proszku. Białko jaja kurzego powinno wzbogacać potrawy, takie jak budynie, pulpety, rolady mięsne czy omlety. Surówki, desery, niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko poprzez m.in. dodanie serka homogenizowanego. Zawartość białka w wybranych produktach spożywczych przedstawia Tabela 2.

3. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej

Tabela 1. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie bogatobiałkowej o charakterze łatwo strawnym

Nazwa produktu lub grup produktów	Produkty i potrawy dozwolone	Produkty i potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne i czerstwe bułki, sucharki, grzanki. W ograniczonej ilości: pieczywo typu graham, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne. Drobne kasze (manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona), ryż, drobne makarony (nitki).	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant). Grube kasze (pęczak, gryczana), grube makarony.
Mleko i produkty mleczne	Mleko z zawartością 2% tł., jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy półtłusty, serek homogenizowany.	Sery żółte i topione, sery dojrzewające, sery pleśniowe, sery typu feta, sery typu fromage.
Jaja	Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety.	Jaja gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób.
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude: wołowina, cielęcina (w ograniczonych ilościach: parówki cielęce), mięso drobiowe (z kurczaka i/lub indyka – najlepiej mięso z piersi, bez skóry), w ograniczonej ilości: chuda wieprzowina. Wędliny chude: szynka, polędwica (drobiowe)	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste, salceson, pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne; ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone i marynowane. Potrawy smażone.

	i wieprzowe), chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa. Ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz. Ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki.	
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy. W ograniczonych ilościach: margaryny miękkie (wysokogatunkowe) i śmietana.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde.
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree.	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy.
Warzywa	Młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, dynia, buraki, kabaczki. W ograniczonych ilościach: szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa. Warzywa z „wody”, oprószone mąką z dodatkiem masła, podprawiane zawiesinami, bez zasmażek. Na surowo: sałata zielona, cykoria, pomidory bez skórki, drobno tarta marchewka z jabłkiem. Surowe soki warzywne.	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), czosnek, por, papryka, szczypior, cebula, ogórki, szczaw, rzodkiewka, kukurydza (również z puszek), kalarepa w postaci surówek grubo startych, rzepa, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem, marynowane, solone.
Owoce	Owoce dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek: jabłka (gotowane i pieczone), truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, winogrona bez pestek, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru.	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone i orzechy.

	W ograniczonej ilości: kiwi i surowe soki owocowe.	
Nasiona roślin strączkowych	Brak dozwolonych.	Wszystkie są przeciwwskazane: groch, fasola, soczewica, bób.
Zupy	Kleik, krupnik z dozwolonych kasz, zupa mleczna, rosół jarski, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, zupa pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań, zupy zagęszczane zawiesiną z maki w wodzie i/lub mleku – bez zasmażek. W ograniczonych ilościach: kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem.	Kapuśniak, zupa ogórkowa, grochówka, zupy tłuste, zawiesiste, zaprawiane zasmażkami, zupy pikantne, zupy w proszku.
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe. W ograniczonych ilościach: groszek ptysiowy.	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo.
Sosy	O smaku łagodnym, zagęszczane zawiesiną z mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe.	O ostrym smaku, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości, sosy cebulowe i grzybowe, majonez.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, risotto, lane kluski, pierogi leniwe. Potrawy gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie.	Smażone kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki. Potrawy smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.

Desery	Kompoty, kisiele, galaretki – z owoców dozwolonych, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe. Dopuszczalny dodatek cukru i/lub miodu pszczelego.	Chałwa, czekolada, torty, batony, lody, słodczyce zawierające kakao i orzechy. Torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta (francuskie, piaskowe, kruche) i inne słodczyce.
Napoje	Woda niegazowana, herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, słabe kakao w ograniczonych ilościach.	Mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, słodzone napoje gazowane.
Przyprawy	Łagodne przyprawy: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa. W ograniczonych ilościach: kminek, tymianek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, wanilia, goździki, ew. cynamon.	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, papryka ostra, curry, chili oraz wszelkiego rodzaju pikle.

4. Zasady komponowania posiłków głównych

Śniadanie – produkt zbożowy + dodatek tłuszczu + dodatek białka zwierzęcego (tj. wędlina, sery, jajka) + warzywa i/lub owoce + napój

Obiad – zupa + dodatek białka zwierzęcego + dodatek skrobiowy (tj. ziemniaki, dozwolone kasze, makarony) + warzywa i/lub owoce + napój

Kolacja – produkt zbożowy + dodatek tłuszczu + dodatek białka zwierzęcego + warzywa i/lub owoce + napój

Przykład:

Śniadanie: pieczywo mieszane z masłem, pasta z twarogu z pomidorem bez skórki i koperkiem, kawa z mlekiem lub herbata

II śniadanie: jogurt naturalny ze startym jabłkiem i cynamonem, kromka chleba mieszanego

Obiad: zupa selerowa z grzankami, potrawka z kurczakiem, ziemniaki, buraczki, kompot

Podwieczorek: ciastko drożdżowe z serem, maślanka

Kolacja: bułka pszenna, masło, pasta rybna z białkiem jaja, sałata zielona, herbata

Tabela 2. Przybliżona zawartość białka w wybranych produktach spożywczych

Nazwa produktu	Masa [g]	Zawartość białka [g]
Mięso z piersi kurczaka - surowe	100	22
Mięso z piersi z indyka - surowe	100	19
Polędwiczka wieprzowa - surowa	100	21
Polędwica wołowa - surowa	100	20
Dorsz filet - surowe	100	17
Łosoś filet - surowe	100	21
Mintaj filet - surowe	100	17
Jaja kurze (rozmiar L)	60 (1 sztuka)	7
Serek twarogowy ziarnisty	100 (½ opakowania)	11
Ser twarogowy chudy	60 (2 plastry)	15
Mozzarella	65 (½ kulki)	13
Jogurt skyr	150 (1 opakowanie)	18
Jogurt naturalny	150	6
Kefir 2%	1 szklanka	8
Maślanka	1 szklanka	8
Mleko krowie 1,5% tłuszczu	1 szklanka	8

**W razie pytań skontaktuj się z dietetykiem Katowickiego Centrum Onkologii
32/420 02 81**

Źródła

1. Grzymisławski M. (red.). Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2025.
2. Włodarek D., Lange E. (red.). Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
3. Ciborowska H., Ciborowski A. (red.). Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.