

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_208	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA		

Charakterystyka diety:

Dieta z doborem produktów lekkostrawnych, w której w różnym stopniu zależnie od stanu zdrowia ograniczana jest podaż białka w diecie. Jeżeli ograniczenie podaży białka z dietą jest znaczne można wdrożyć spożycie niskobiałkowych produktów zbożowych PKU. Dominującym źródłem białka powinny być produkty pochodzenia zwierzęcego. Ograniczeniu może ulec także dzienna podaż sodu, potasu, fosforu, odpowiednią ilość zaleca się indywidualnie na podstawie stanu zdrowia.

Jednostki chorobowe:

- Niewydolność nerek
- Przewlekła cukrzycowa choroba nerek
- Marskość wątroby

Techniki sporządzania potraw:

- Należy wybierać techniki kulinarne, których zastosowanie poprawi strawność produktów czy posiłków: należy usuwać pestki, obierać ze skórki owoce i warzywa, usuwać zwłókniałe, twarde części warzyw, gotować do miękkości, piec, dusić, rozdrabniać, miksować, przecierać przez sito
- Wodę po ugotowaniu warzyw, kasz, ryżu czy makaronów należy dokładnie odcedzić, ugotowaną żywność przepłukać na sicie bieżącą wodą
- Należy unikać smażenia, grillowania, pieczenia z dużą ilością tłuszczu, gotowania do postaci al dente.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NABIAŁ	Mleko do 2% zawartości tłuszczu, zsiadłe mleko, kefir, maślanka, jogurt, twaróg chudy bądź półtłusty, ser homogenizowany*	Mleko 3,2%, jogurt grecki, twaróg tłusty, ser kanapkowy twarogowy	Ser żółty, topiony, pleśniowy, typu Feta, typu Fromage, śmietana
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pszenne bez pestek i nasion Kasze drobne: manna, kuskus, jaglana, jęczmienna; Płatki : jaglane, kukurydziane, ryżowe, owsiane błyskawiczne; Ryż biały, komosa ryżowa, amarantus, Makaron jasny Można także wdrożyć niskobiałkowe produkty PKU	Pieczywo graham, chrupki pszenne, pieczywo pszenno-razowe Ryż basmati, Makaron jasny z mąki 100% durum gotowany do miękkości	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem pestek i nasion Kasze grubo ziarniste: pęczak, gryczana, bulgur; Ryż brązowy czy dziki, Makaron pełnoziarnisty lub ze strączków, Płatki : owsiane górskie, żytnie

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_208	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA		

WARZYWA	Warzywa okopowe: marchew, seler, pietruszka, batat, ziemniak, botwina, cukinia, dynia, bakłażan Warzywa liściaste: szpinak sałata, roszponka, cykoria, rukola Pomidor bez skórki Kiełki koniczyzny i lucerny	Burak (może wykazywać właściwości przeczyszczające)	Warzywa o właściwościach wzdymających: cebula, czosnek, por, brokuł, kalafior, brukselka, kapusta, papryka, ogórek, rzodkiew, szczypior, kukurydza, groch, soczewica, ciecierzycza, fasola, kiełki rzodkiewki, brokułu, fasoli, warzywa kiszone i marynowane
OWOCE	Dojrzałe, obrane ze skórki banany, brzoskwinie, melony, mango, papaja, awokado, jagody, borówki, arbuz bez pestek	Owoce pozbawione pestek w formie musu lub soku: maliny, truskawki Jabłka (mogą być źle tolerowane na surowo, często wymagają poddaniu obróbce termicznej)	Gruszka, śliwka, agrest, czereśnie, winogron, pomarańcza, mandarynka, grejfrut, pomelo, kiwi, granat, rabarbar, owoce suszone
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Kleik z siemienia lnianego	Masło orzechowe z całkowicie zmielonych orzechów, wiórki migdałowe i kokosowe	Orzechy i pestki w całości, reszta nasion poza wskazanymi, orzechy prażone, solone, w czekoladzie, w panierce, z posypką
MIĘSO, RYBY I JAJA	Mięso: Wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, schab Ryby: Dorsz, mintaj, śledź, morszczuk Jaja gotowane na miękko, sadzone w koszulkach, omlet, jajecznica na wodzie lub parze – najlepiej białka jaj	Mięso: Wędliny i polędwice z dozwolonych gatunków Ryby: Świeży łosoś, tuńczyk, pstrąg, makrela – jeżeli ryby te są dobrze tolerowane Jaja: Żółtka	Mięso: Wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, boczek, pasztet, mortadela, smalec, salceson, mięso peklowane, wędzone, podroby, tatar Ryby: Tłuste, wędzone, konserwy, ryby surowe Jaja: Surowe, gotowane na twardo smażone, majonez
TŁUSZCZE	Masło, oleje roślinne (poza olejem palmowym i kokosowym), wysoko gatunkowe margaryny miękkie, masło z dodatkiem dozwolonego oleju roślinnego	Śmietana	Margaryny twarde, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_208	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA		

CUKIER I POTRAWY Z JEGO DODATKIEM	-	Cukier, miód, dżemy nisko słodzone bez pestek, musy, galaretki z dozwolonych owoców, czerstwe ciasto drożdżowe, biszkopty, ciasto kruche, sernik, babka	Wyroby cukiernicze: ciasto francuskie, pączki, faworki, ciasta z kremem, chałwa, słodczyce z orzechami, czekolada, lody kremowe, bita śmietana
PRZYPRAWY	Koperek, kminek, pietruszka, bazylia, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, wanilia, cynamon, anyż, goździki	Sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek, sok z cytryny	Pieprz, ostra papryka, papryka wędzona, ocet, chrzan, musztarda, papryka chili, gałka muszkatolowa, gorczyca
NAPOJE	Słabe napary herbaciane, kawa zbożowa, woda niegazowana	Słabe kakao, soki owocowe 100%, soki warzywne, kompoty, kisiele	Mocna kawa czy herbata, czekolada do picia, napoje gazowane, alkohol, nektary owocowe

**w przypadku złej tolerancji laktozy można sięgać po produkty nabiałowe bez laktozy*