

Dieta wysokobiałkowa

Dieta wysokobiałkowa polega na zwiększeniu ilości białka w codziennej racji pokarmowej. Zastosowanie jej jest konieczne przy wyniszczeniu organizmu, przy rozległych oparzeniach, zranieniach, w chorobach przebiegających z gorączką i w chorobach nowotworowych. Aby białko dostarczane w pożywieniu spełniło swoje zadanie musi być dostarczana odpowiednia wartość energetyczna, w przeciwnym razie białko zostanie wykorzystane jako materiał energetyczny. Dieta wysokobiałkowa powinna być dietą łatwo strawną.

Białko powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, takich jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude ryby, chude wędliny, jaja. Surowce używane do przyrządzania potraw powinny być zawsze bardzo świeże i z najwyższych gatunków. Produkty podaje się procesom gotowania w wodzie, gotowania na parze, duszenia bez obsmażania, pieczenia w folii lub pergaminie. Smażenie na tłuszczu całkowicie wyklucza się.

Aby zwiększać białko w całodziennej racji pokarmowej dodaje się odtłuszczone mleko w proszku. Stosuje się je do zaprawiania zup, sosów oraz jako dodatek do ciast, napojów mlecznych, deserów. Wzbogaca się również różne potrawy białkiem jaja kurzego, takie jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki i desery oraz zupy można wzbogacić w białko serka homogenizowanego.

W diecie z dużą ilością produktów białkowych ogranicza się sól kuchenna dodawaną do potraw oraz wyklucza się konserwy i marynaty.

W diecie wysokobiałkowej podaje się:

- jogurt, kefir, maślankę, cocktail mleczno - owocowy, mleko 2%,
- chleb pszenny, bułki, biszkopty, ciasto drożdżowe, tarty z serem, owocami, bezy, musy, kremy
- masło, chude i półtłuste sery twarogowe, pasty serowe, chude mięsa, wędliny, ryby, galaretki mięsne, drobiowe, rybne, budynie, potrawki,
- zupy zaprawiane mąką i mlekiem
- sosy ze słodką śmietaną
- kaszę manną, jęczmienną, makarony, lane ciasto,
- leniwe pierogi, galaretki mleczne, jajecznicę, omlety na parze, jaja w

koszulkach

- oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, rzepakowy, bezerukowy,
- słodką śmietaną 18%,
- warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu (marchew, seler, pietruszkę, pomidory, sałatę, buraki),
- ziemniaki gotowane, pieczone,
- owoce jagodowe, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka gotowane, pieczone.

Stosuje się przyprawy:

- sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zieloną pietruszkę, koper, majeranek, rzeżuchę, melisę, bazylię, kminek.