

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

Do najważniejszych składników pokarmowych należą białka. Są one źródłem aminokwasów, te zaś z kolei są niezbędne do syntezy białek stanowiących element budowy ciała człowieka. Aminokwasy egzogenne (które nie są wytwarzane przez organizm) muszą być stale dostarczane wraz z pożywieniem. Jeśli występują w zbyt małych ilościach, wówczas nie są wykorzystywane do celów budulcowych, a jedynie do energetycznych.

Specyficzną cechą metabolizmu białek w organizmie człowieka jest obrót białka (tzw. turn over), czyli funkcja syntezy (anabolizmu) i rozpadu (katabolizmu) białka. Koszt energetyczny obrotu białka zachodzącego w każdej komórce jest obliczany na poziomie 15% wydatków energetycznych, ale zapotrzebowanie na białko jest różne w zależności od wieku, płci, masy ciała, stanu zdrowia oraz stanu fizjologicznego u kobiet. Dla zdrowego dorosłego człowieka wynosi 0,75-0,90 grama na 1 kg masy ciała dziennie (g/kg m.c./d), natomiast w czasie choroby, zakażenia lub po urazie czy operacji wzrasta do 1,1-1,5 g/kg m.c./d.

- ✓ *Białko pomaga budować silne mięśnie nóg, co przyczynia się do zwiększenia siły i tym samym zmniejsza ryzyko upadku.*
- ✓ *Białko wchodzi w skład mięśni szkieletowych, czerwonych i białych krwinek, płytek krwi, hormonów, enzymów, a także błon komórkowych oraz stanowi paliwo energetyczne dla podstawowych procesów przemiany materii.*
- ✓ *Bez odpowiedniej ilości białka nasz system odpornościowy słabiej chroni nas przed chorobami i zakażeniami.*
- ✓ *Niedobór białka pogarsza pamięć, funkcje poznawcze, procesy myślowe.*
- ✓ *Niska zawartość białka zaburza pracę jelit, upośledza wchłanianie substancji pokarmowych oraz może prowadzić do alergii (nawet w starszym wieku!).*

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

Dbaj o odpowiednią ilość i jakość białka w codziennym jadłospisie.

Najlepiej, aby dostarczone białko było pełnowartościowe, cechowało się wysoką wartością odżywczą, tzn. dostarczało wszystkich niezbędnych aminokwasów. Białko pochodzenia zwierzęcego ma wyższą wartość odżywczą w porównaniu z białkiem z produktów roślinnych. Białko roślinne wywiera jednak korzystne działania metaboliczne, np. białko znajdujące się w soczewicy, cieciorce czy grochu obniża poziom cholesterolu całkowitego i poziom cukru. Białko jaja kurczego uważane jest z kolei za najlepsze źródło niezbędnych aminokwasów. Najlepszym rozwiązaniem będzie zatem zjadanie takich produktów i potraw, które dostarczą białko z różnych źródeł.

Źródła białka w produktach spożywczych: chude mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy.

Wskazówki dietetyczne:

1 kromka chleba razowego (35 g) -> 2 g białka

1 średnie jajko gotowane (50 g) -> 7 g białka

średnia pierś z kurczaka (200 g) -> 43 g białka

Jak zwiększyć ilość białka w codziennym jadłospisie? Przykładowo:

- zamiast płatków owsianych na wodzie, przygotuj je na mleku;
- jasne pieczywo zastąp pełnoziarnistym razowym;
- zjedz jogurt grecki zamiast zwykłego, naturalnego;
- do zabielenia zup, sosów należy używać śmietanki, mleka, serka homogenizowanego, jogurtu i mleka w proszku;
- do zagęszczania zup można dodawać żółtko jaj;
- do deserów i koktajli należy dodawać przetwory mleczne (np. kefir, maślanke, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku);
- dodatkowo po konsultacji lekarskiej dietę można wzbogacić w wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty odżywcze dostępne w płynnej postaci lub w formie proszku (można je dodawać do potraw i napojów) - preparaty te dostępne są w aptekach.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze;
- duszenie bez obsmażania;
- pieczenie w rękawie foliowym, naczyniu żaroodpornym, pergaminie;
- grillowanie na grillu elektrycznym.

Bibliografia:

1. Jarosz M., Rychlik E., Normy żywienia – tabele zbiorcze. w: Dietetyka – żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. 2017, Wyd. IŻŻ Warszawa.
2. Szczygieł B., Zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze. Niedożywienie związane z chorobą. 2011, Wyd. PZWL, Warszawa.

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl