

1. Opis diety wysokobiałkowej

W praktyce opisywana dieta jest kierowana do wąskiego grona pacjentów Szpitala, które tworzą żołnierze zawodowi powracający z misji poza granicami kraju.

1.1. Charakterystyka diety:

- a) Dieta wysokobiałkowa ma zastosowanie w bardzo wielu stanach chorobowych. Jako typowe schorzenia w których zwiększana ilość białka w całodzienniej racji pokarmowej jest konieczna, to wyniszczenie organizmu, silne oparzenia lub zranienia, czy też długotrwałe choroby gorączkowe. Może być także stosowana w przypadku zwiększenia lub utrzymania odpowiedniej masy mięśniowej u pacjentów preferujących wysoką aktywność fizyczną.
- b) Dieta wysokobiałkowa jest wzbogacana głównie w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego: mięso i jego przetwory, sery, jaj, mleko, ryby. Udział energii z białka w diecie wysokobiałkowej kształtuje się na poziomie 15-20%, ale dostarczona ilość białka nie powinna być większa niż 2g/kg masy ciała.
- c) Posiłki wydawane w formie całodziennego wyżywienia muszą w pełni pokrywać jakościowe i ilościowe zapotrzebowanie organizmu na energię i wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

1.2. Cel diety:

- a) Zadaniem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych jak: budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju, tworzenie ciał odpornościowych, enzymów, hormonów.
- b) Dieta musi także spełniać wymagania racjonalnego żywienia, tzn. zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.
- c) Istotne jest także zróżnicowanie podawanych pokarmów pod względem barwy, smaku czy zapachu, konsystencji lub stosowanych technik kulinarnych.

2. Dieta wysokobiałkowa powinna zawierać:

- białka 15 - 20%
- węglowodany 55 - 60%
- tłuszcze 25 - 30 %

3. Wartość kaloryczna: 3900-4200 kcal

4. Podział dobowej kaloryczności:

- śniadanie 27%
- obiad 50 %
- kolacja 23 %

5. Produkty i potrawy dozwolone i zabronione w diecie wysokobiałkowej:

- 5.1. Do przygotowywania posiłków w diecie wysokobiałkowej wykorzystywane są wszystkie dostępne produkty spożywcze i techniki kulinarne w zależności od stanu pacjenta i jego preferencji żywieniowych.