



# AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII



## Dieta niskobiałkowa

*w przewlekłej chorobie nerek*

## Przewodnik dla pacjenta

Konsultacja:

dr Paulina Borek, dietetyk kliniczny



## Wstęp

**Dieta niskobiałkowa jest dietą medyczną** zalecaną przez specjalistów w przypadku przewlekłej choroby nerek (PChN) w okresie **przed dializoterapią**. Ograniczenie podaży białka w diecie na tym etapie choroby niesie ze sobą wiele korzyści, a edukacja w zakresie zasad diety jest kluczem do sprawnego wdrożenia jej w praktyce.

W tym przewodniku prezentujemy wskazówki w jaki sposób wprowadzić ją w życie. Przedstawiamy standardowe porcje produktów spożywczych ze zwróceniem szczególnej uwagi na zawartość białka, przykładowy jadłospis oraz propozycje kilku niskobiałkowych przekąsek.

# Spis treści

	strona
Zawartość białka w porcji wybranych produktów	4
Zamienniki białkowe w diecie niskobiałkowej	11
Dzienny jadłospis	14
Przekąski niskobiałkowe	20
Żywność medyczna dla chorych z PChN	23



# Zawartość białka w porcji wybranych produktów

# Mięso i wędliny, ryby



- **piersz z kurczaka**  
wielkości ½ wewnętrznej strony dłoni  
waga ok. 25 g



- **karkówka**  
wielkości ½ wewnętrznej strony dłoni  
waga ok. 25 g



- **łosoś**  
wielkości ½ wewnętrznej strony dłoni  
waga ok. 25 g



- **schab**  
wielkości  $\frac{1}{2}$  wewnętrznej strony dłoni  
waga ok. 25 g



- **dorsz**  
wielkości  $\frac{1}{2}$  wewnętrznej strony dłoni  
waga ok. 30 g



- **parówka z szynki**  
waga 40 g, 1 sztuka

10 cm  
średnica  
talerzyka



5 g  
białka

23x36 cm  
wymiar deski

- **połudwica sopocka**  
waga 24 g, 2 plasterki

- **kielbasa śląska**  
waga 30 g, ¼ kielbaski



5 g  
białka

10 cm  
średnica  
talerzyka



5 g  
białka

23x36 cm  
wymiar deski

- **krakowska sucha**  
waga 20 g, 5 plasterków

## Nabiał i jaja



- Jogurt naturalny, ½ szklanki (125 g)
- Ser twarogowy półtłusty, 1 plaster = ½ talii kart (25 g)
- Mleko, ½ szklanki (125 g)
- Mozzarella, 2 plasterki z kulki mozzarella (30 g)
- Ser żółty salami, 1 i ½ plasterka (22 g)
- Jajko, 1 małe, rozmiar S

## Produkty zbożowe i ziemniaki



- Chleb zwykły, 2 kromki wielkości dłoni z chleba oliwskiego (70 g)
- Makaron suchy np. świderki, ½ szklanki (35 g)
- Kasza sucha np. gryczana, ¼ szklanki (45 g)
- Mąka pszenna, 2 kopiaste łyżki (30 g)
- Ziemniaki, 2 i ½ sztuki średniej wielkości (210 g)
- Płatki owsiane, 4 łyżki (40 g)



## Strączki i orzechy



- Fasola czerwona z puszki, około 3 łyżki = mała garść (50 g)
- Soczewica, 1 i ½ łyżki (18 g)
- Orzechy włoskie, 6 sztuk (25 g)
- Pestki słonecznika, 2 łyżki (20 g)
- Masło orzechowe, 2 łyżki (40 g)

## Produkty roślinne (wege)



- Mleczko kokosowe z puszki, 1 puszka (250 g)
- Mleko ryżowe z kartonu, 5 szklanek (1440 g)
- Wędlina wege, 12 plasterków (120 g)
- Tofu, 2 plastry z kostki tofu (50 g)
- Hummus (pasta z ciecierzycy), 5 łyżek (75 g)

# Zawartość białka w standardowych porcjach



Udko z kurczaka, 160 g



Dzwonko z łososia, 100 g

23 cm  
średnica  
talerzyka



Kotlet schabowy  
w panierce, 150 g



Karkówka z grilla, 150 g  
porcja wielkości dłoni

18 cm  
średnica  
talerzyka

# Zamienniki białkowe w diecie niskobiałkowej



16 g  
białka

### Mięso wołowe mielone

½ szklanki

139 mg  
potasu

120 mg  
fosforu

248 mg  
sodu

0 g  
błonniku



8 g  
białka

### Soczewica

½ szklanki

331 mg  
potasu

161 mg\*  
fosforu

178 mg\*  
sodu

7 g  
błonniku



7,2 g  
białka

### Jogurt naturalny

kubeczek 150 g

232 mg  
potasu

143 mg  
fosforu

70 mg  
sodu

0 g  
błonniku



1,4 g  
białka

### Jogurt roślinny kokosowy

kubeczek 150 g

420 mg  
potasu

50 mg\*  
fosforu

150 mg  
sodu

0,6 g  
błonniku



**20 g**  
białka

### Pierś kurczaka

kawałek 100 g

385 mg  
potasu

240 mg  
fosforu

55 mg  
sodu

0 g  
błonniku



**3 g**  
białka

### Tofu

kawałek 100 g

213 mg  
potasu

60 mg\*  
fosforu

9 mg  
sodu

0,5 g  
błonniku



**21 g**  
białka

### Sernik

kawałek 150 g

340 mg  
potasu

270 mg  
fosforu

130 mg  
sodu

0,7 g  
błonniku



**10 g**  
białka

### Jagodzianka

1 sztuka 150 g

174 mg  
potasu

115 mg\*  
fosforu

205 mg  
sodu

3 g  
błonniku

# Przykładowy jadłospis

Przedstawiamy przykładowy dzienny jadłospis o całkowitej wartości energetycznej 2000 kcal oraz zawartości 40 g białka łącznie we wszystkich posiłkach.



# Śniadanie



- 50 g Bułka pszenna zwykła (kajzerka, 1 szt.)
- 10 g Masło ekstra (2 łyżeczki)
- 20 g Kiełbasa krakowska, sucha (5 plasterków)
- 30 g Sałata (kilka listków)
- 70 g Ogórek (1/3 sztuki szklarniowy)
- 15 g Oliwa z oliwek (1 pełna łyżka)
- 200 g Herbatka owocowa (1 szklanka)
- 40 g Konfitury z pomarańczy/truskawek/malin (2 łyżki)
- 90 g Jabłko

500  
kcal

10 g  
białka

430 mg  
potasu

130 mg  
fosforu

450 mg  
sodu

# Obiad



50 g Marchew\*

50 g Burak\*

50 g Seler korzeniowy\*

75 g Ryż biały

25 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu + czosnek, zioła

36 g Oliwa z oliwek

30 g Łosoś, świeży

\* lub inne dowolne warzywa korzeniowe – podwójnie gotowane przed zapieczeniem

700  
kcal

14 g  
białka

690 mg  
potasu

500 mg\*  
potasu

273 mg  
fosforu

273 mg  
sodu

\* poziom potasu skorygowany o podwójne gotowanie



# Przekąska



250 g Kisiel truskawkowy (1 kubek)

50 g Maliny mrożone (garść)

10 g Wafel ryżowy (1 szt.)

300  
kcal

3 g  
białka

350 mg  
potasu

63 mg  
fosforu

4 mg  
sodu

# Kolacja



- 60 g Chleb pszenny tostowy (2 kromki)
- 24 g Oliwa z oliwek (2 łyżeczki)\*
- 80 g Pomidor (1/2 szt.)
- 150 g Sok grejfrutowy (3/4 szklnaki)
- 20 g Ser twarogowy półtłusty (1 plaster)
- 7 g Sezamki (1 szt.)

\* oliwę można wykorzystać do przygotowania tostu lub sosu do pomidora

500  
kcal

11 g  
białka

490 mg  
potasu

150 mg  
fosforu

390 mg  
sodu

# UWAGA!

## POTAS

W celu zmniejszenia ilości potasu w produktach roślinnych możemy zastosować **procedurę podwójnego gotowania**.

Sposób przygotowania:

1. Warzywa kroimy w drobne słupki, zalewamy wodą i moczymy około 60 min.
2. Następnie zagotowujemy i wylewamy wodę.
3. Ugotowany produkt zalewamy świeżą wodą i ponownie gotujemy do pożądanej miękkości.

Taka procedura pozwala na „wypłukanie” do 60% potasu zawartego w warzywach.



## FOSFOR

Przyswajalność fosforu zależy od źródła jego pochodzenia. Fosfor pochodzący z produktów zwierzęcych (mięso, nabiał) wchłania się w większym stopniu niż ten ze źródeł roślinnych. Wchłanianie fosforu ze źródeł roślinnych wynosi około 30-40%. Dlatego właśnie spożywanie produktów roślinnych jest zalecane pacjentom z chorobami nerek.



# Przekąski niskobiałkowe

## Przestawione propozycje przekąsek niskobiałkowych dostarczają ok 200 kcal



8 g  
białka

### Kisiel z owocami

Szklanka kisielu + szklanka truskawek z kompotu/ świeże



1,5 g  
białka

### Wafle ryżowe z dżemem

3 łyżeczki dżemu jagodowego  
+ 2 wafle ryżowe



1,8 g  
białka

### Domowe chipsy ziemniaczane

1 duży ziemniak 100 g + 1 i ½ łyżki oleju rzepakowego  
+ papryka w proszku



**2,5 g**  
białka

### Orzeszki w miodzie i owoc

Orzechy włoskie 3 sztuki  
+ 1 łyżka miodu + ¼ jabłka



**1,5 g**  
białka

### Koktajl z napoju owsianego z miodem i owocami leśnymi

1 szklanka napoju owsianego  
+ garść owoców leśnych  
+ 1 łyżka miodu

## Notatki

---

---

---

---

---

---

---

# Żywność medyczna dla chorych z PChN

# Fresubin Renal

Fresubin® RENAL został opracowany zgodnie z międzynarodowymi wytycznymi Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (KDOQI) dla pacjentów z chorobami nerek:



- Posiada obniżoną zawartość białka pochodzącego z wysokiej jakości białek mleka.
- Zawiera węglowodany o spowolnionym uwalnianiu oraz błonnik. Charakteryzuje się niskim indeksem glikemicznym, umożliwia lepszą kontrolę glikemii u pacjentów z cukrzycową chorobą nerek.
- Posiada zmodyfikowany skład tłuszczowy. Zawiera jednonienasycone kwasy tłuszczowe (MUFA) oraz EPA/DHA\* z oleju rybnego o działaniu przeciwzapalnym.

400  
kcal

## 1 butelka Fresubin® RENAL to:

- 400 kcal
- 6 gram wysokiej jakości białka
- Niska zawartość elektrolitów
- Niski indeks glikemiczny
- Dostępne dwie wersje smakowe  
Wanilia i Cappuccino – **NOWOŚĆ**

6 g  
białka

Fresubin® RENAL to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Preparat należy stosować pod nadzorem lekarza.

**UWAGA!** Więcej informacji o żywności medycznej specjalnego przeznaczenia żywieniowego znajdziesz na [www.zywniemaznaczenie.pl](http://www.zywniemaznaczenie.pl)

\* EPA/ DHA DHA – kwas dokozaheksaenowy i EPA, czyli kwas eikozapentaenowy to nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.



**Fresubin® RENAL** można wykorzystywać do przygotowania wysokokalorycznych i niskobiałkowych dań. **Wypróbuj!**



438  
kcal

7,1 g  
białka

### Smoothie z czerwonymi owocami

Składniki na 1 osobę:

- **Fresubin® RENAL Vanilia**  
1 butelka (200 ml)
- 100 gram świeżych lub mrożonych czerwonych owoców (maliny, truskawki)

Przepis:

Czas przygotowania 5 min  
Zmiksować w blenderze Fresubin Renal Smak Waniliowy z owocami do uzyskania gładkiej konsystencji.



214  
kcal

3,36 g  
białka

### Kremowy deser

Składniki dla 2 osób:

- **Fresubin® RENAL Vanilia**  
1 butelka (200 ml)
- 8 g (1 łyżeczka) mąki pszennej lub kukurydzianej
- 3 g cukru waniliowego

Przepis:

Czas przygotowania: 15 min

1. Wymieszaj mąkę z połową butelki Fresubin RENAL trzepaczką do uzyskania jednolitej masy.
2. Dodaj pozostałą zawartość butelki i wymieszaj.
3. Podgrzewaj powstałą mieszaninę, do momentu zagotowania. Gotuj przez 3 min na wolnym ogniu ciągle mieszając.
4. Przelej do foremek i pozostaw do ostygnięcia w lodówce na noc.



Zeskanuj kod QR i kup z rabatem 5%  
na stronie [mojfresubin.pl](http://mojfresubin.pl)  
na hasło: Renal5

# Skład Fresubin® RENAL

Składniki odżywcze	Smak Wanilia	/ 100 ml	W butelce = 200 ml
Energia	kJ (kcal)	840 (200)	1680 (400)
Tłuszcz w tym kwasy omega-3	g	8,9	17,8
Węglowodany	g	26,4	52,8
Błonnik	g	1,2	2,4
Białko	g	3,0	6,0
Sól	g	0,17	0,34
<b>Witaminy</b>			
Witamina A	µg ER	81,3	162,6
w tym β-karoten	µg ER	33,3	66,6
Witamina D	µg	1,0	2,0
Witamina E	mg α-ET	3,0	6,0
Witamina K	µg	10,5	21
Witamina C	mg	10	20
Tiamina	mg	0,26	0,52
Ryboflawina	mg	0,3	0,6
Niacyna	mg (4,2 mg EN)	3,4	6,8
Witamina B6	µg	0,67	1,34
Kwas foliowy	µg	100	200
Witamina B12	µg	0,6	1,2
Biotyna	µg	12	24
Kwas pantotenowy	mg	1,2	2,4
<b>Minerały, pierwiastki śladowe i inne składniki odżywcze</b>			
Sód (Na)	mg	68	136
Potas (K)	mg	100	200
Chlorki (Cl)	mg	62	124
Wapń (Ca)	mg	84	168
Fosfor (P)	mg	55	110
Magnez (Mg)	mg	20	40
Żelazo (Fe)	mg	2,0	4,0
Cynk (Zn)	mg	1,8	3,6
Miedź (Cu)	mg	0,2	0,4
Mangan (Mn)	mg	0,4	0,8
Fluorki (F)	mg	0,3	0,6
Selen (Se)	µg	10	20
Chrom (Cr)	µg	3,0	6,0
Molibden (Mo)	µg	7,0	14,0
Jod (I)	µg	20	40
Cholina	µg	55	110
Tauryna	µg	20	40
L-karnityna	µg	10	20
Inozytol	µg	24	48

# Kuchenne miary domowe

## Ile gramów produktów zmieści szklanka?

cukier krystaliczny	240 g
płatki owsiane	110 g
mąka żytnia	115 g
woda	240 g
mleko	250 g
miód	350 g



300 g	sól
130 g	pestki z dyni
125 g	kakao
240 g	ryż
180 g	kasza gryczana
170 g	cukier puder

## Ile płynu pomieszczą Twoje szklane naczynia?



250 ml



300 ml



170 ml



50 ml

## Ile gramów produktu zmieści mała i duża łyżka?



15 ml

14 g	cukier	4 g
10 g	płatki owsiane	5 g
10 g	mąka	3 g
15 g	woda	5 g
15 g	mleko	5 g
21 g	miód	7 g
20 g	masło	7 g
19 g	sól	6,5 g
10 g	oliwa	5 g
7 g	kakao	2,5 g
7 g	kawa	2,5 g
15 g	kasza gryczana	-



5 ml



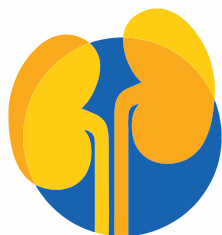
## AKADEMIA ŻYWIENIA W NEFROLOGII

Program edukacyjny realizowany przy współpracy  
z Katedrą Żywienia Klinicznego oraz Kliniką Nefrologii,  
Transplantologii i Chorób Wewnętrznych  
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Partner:



# www.mojenerki.org



## Jeśli szukasz informacji na temat:

- roli i funkcji nerek
- objawów niewydolności nerek
- możliwości terapii

Odpowiedzi  
znajdziesz  
na stronie  
[www.mojenerki.org](http://www.mojenerki.org)



Zaloguj się ➤

Sprawdź ➤

Pobierz ▼

- przewodnik dla pacjenta z PChN
- wskazówki dietetyczne i przykładowe jadłospisy
- webinary z ekspertami

 **FRESENIUS  
KABI**  
caring for life

 **AKADEMIA ŻYWIENIA  
W NEFROLOGII**

zajrzyj na stronę:

