



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta niskobiałkowa

Charakterystyczną cechą diety niskobiałkowej jest ograniczenie podaży białka do ilości indywidualnie tolerowanej przez chorego. Tolerancja na białko może zmieniać się w przebiegu choroby, dlatego dieta powinna być regularnie modyfikowana. Ilość białka należy dobrać tak, aby z jednej strony nie obciążać nerek lub wątroby, a z drugiej – zapobiegać wystąpieniu ujemnego bilansu azotowego, utracie masy mięśniowej oraz niedożywieniu organizmu. Dieta niskobiałkowa dostarcza zazwyczaj 40–50 g białka na dobę, co odpowiada około 0,6–0,7 g białka na kilogram należnej masy ciała (nmc.) na dobę. W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby konieczne może być dalsze ograniczenie podaży białka – poniżej 0,6 g/kg należnej masy ciała na dobę, czyli do mniej niż 40 g białka dziennie. Takie ograniczenia powinny być stosowane wyłącznie pod kontrolą lekarza i dietetyka, aby zapobiec niedoborom pokarmowym oraz niedożywieniu. Wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza.

Dla kogo jest ta dieta odpowiednia?

Dla osób:

- z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka [np. przewlekła choroba nerek (PChN), przewlekła niewydolność nerek (PNN)],
- z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.

Zadaniem tej diety jest:

- ✓ zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- ✓ ochrona zmienionych chorobowo narządów- wątroby, nerek,
- ✓ utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Restrykcje żywieniowe zależą od stopnia wydolności nerek i się zwiększają, wraz ze spadkiem współczynnika przesączania kłębuszkowego (GFR). Stadia współczynnika GFR – przesączanie kłębuszkowe ml/min/1,73 m²

Stadia GFR	Wysokość GFR	Nazwa opisowa
G1	≥ 90	Prawidłowe lub zwiększone GFR
G2	60-89	Niewielkie zmniejszenie GFR
G3a	45-59	Zmniejszenie GFR między niewielkim a umiarkowanym
G3b	30-44	Zmniejszenie GFR między umiarkowanym a ciężkim

G4	15-29	Ciężkie zmniejszenie GFR
G5	<15	Schyłkowa niewydolność nerek

Źródło: <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.14.2>

W przewlekłej chorobie nerek przed dializą, najważniejszym zaleceniem dietetycznym jest ograniczenie białka. Ilość podawanego białka w diecie zmienia się podczas choroby, zmniejsza się również zawartość potasu, fosforu i sodu. Zalecane jest spożywanie ziemniaków oraz potraw na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej np. knedle, ziemniaki faszerowane warzywami, pyzy, kluski śląskie, babki ziemniaczane, kopytka.

Ilość białka w diecie przelicza się 1 kg masy ciała w zależności od stopnia GFR:

STADIUM GFR	GFR	Ilość białka na 1kg masy ciała na dobę
G1 i G2	>60	1,0g
G3-G5	<60	0,8-0,6g ($\frac{2}{3}$ białko zwierzęce)

Źródło: <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.14.2>



Obliczanie dobowej ilości białka:

Wybraną ilość białka z tabeli, należy pomnożyć przez swoją masę ciała z wyjątkiem:

- ✓ u pacjentów z prawidłową masą ciała oraz z niedoborem masy ciała, należy mnożyć przez aktualną masę ciała,
- ✓ u pacjentów z nadwagą i otyłych, należy mnożyć przez należną masę ciała.

Prawidłową masę ciała można obliczyć, korzystając ze wzoru Broca (wskaźnika wagi idealnej):

Waga idealna (WI) kg:

- ✓ wzrost – 100 (dla wzrostu 155-164 cm)
- ✓ wzrost - 105 (dla wzrostu 165 – 175 cm)
- ✓ wzrost - 110 (dla wzrostu 176 – 190 cm)

W związku z ograniczeniem ilości białka, należy zadbać o spożywanie białka pełnowartościowego, pochodzącego z produktów zwierzęcych. Źródłem energii w diecie powinny być węglowodany (50-60%) oraz tłuszcze (do 35 %).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY NISKOBIAŁKOWEJ:



- Spożywaj białko w ograniczonej ilości i wybieraj formy pełnowartościowe. O ilości białka w diecie decyduje stężenie mocznika i kreatyniny w osoczu krwi oraz wartość współczynnika przesączania kłębuszkowego (eGFR). Najczęściej rekomendowana wartość białka u osób niedializowanych z PChN (przewlekła choroba

nerek) mieści się w zakresie 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę. Zalecane źródła białka o wysokiej wartości odżywczej: chude i nieprzetworzone mięsa bez skóry (cielęcina, kurczak, indyk, królik, schab środkowy, polędwica), jaja, ryby (chude i tłuste), naturalne produkty mleczne.

- Każdy posiłek powinien zawierać węglowodany złożone. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, ponieważ są źródłem błonnika pokarmowego (jeśli nie ma dolegliwości ze strony układu pokarmowego oraz są tolerowane; można je spożywać). Z tego powodu spożywaj przede wszystkim pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, makarony razowe, kaszę i płatki owsiane. Do tej grupy zaliczamy też ziemniaki. Produkty zbożowe również zawierają białko. Z tego powodu w razie potrzeby można korzystać ze specjalnych produktów niskobiałkowych i niskosodowych lub z produktów bezglutenowych, które zawierają mniej białka niż te tradycyjne. Produkty bezglutenowe są zalecane wyłącznie z powodu niskiej zawartości białka. Gluten sam w sobie nie ma negatywnego wpływu na pracę nerek. Najbogatszym źródłem białka roślinnego są nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycza, soczewica, soja), jednak są to produkty ciężkostrawne i zawierają białko o niższej wartości odżywczej; jeśli nie ma dolegliwości ze strony układu pokarmowego oraz są tolerowane; można je spożywać.
- Ogranicz spożycie soli kuchennej oraz produktów ją zawierających. Unikaj konserw (mięsnych i warzywnych), marynat, wędlin, przetworów mięsnych, produktów wędzonych i kiszonych, serów żółtych, słonych przekąsek (np. chipsów, paluszków, krakersów), koncentratów spożywczych z dodatkiem glutaminianu sodu (np. kostek rosołowych, zup i sosów z proszku, jarzynki). Niezalecane jest również dodawanie soli kuchennej do przyrządzanych potraw. Ich smak można poprawić przez zakwaszenie sokiem z cytryny lub zastosowanie przypraw, takich jak: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziółowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta.
- W przypadku zwiększonego stężenia potasu we krwi ogranicz jego spożycie. Unikaj produktów takich jak: przetwory mięsne i rybne, czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), płatki zbożowe, suszone śliwki, figi, banany, kiwi, nektarynki, morele, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, surowa marchew, pomidory (szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy), dynia, warzywa kapustne i brukselka. Do warzyw i owoców o stosunkowo niskiej zawartości potasu należą: cebula, kapusta pekińska, ogórek, papryka zielona, rabarbar, sałata, arbuz, cytryna, czarne jagody, jabłko, gruszka, poziomki, truskawki, wiśnie. Można je spożywać na surowo, jednak w ograniczonej ilości. Większość warzyw i owoców jest bogata w potas. Mimo tego nie należy całkowicie rezygnować z ich spożywania. Zmniejszenie zawartości potasu można uzyskać przez drobne krojenie, moczenie, podwójne gotowanie bez dodatku soli (warzywa należy krótko zagotować, wylać wodę a następnie już właściwie gotować). W takim przypadku nie zaleca się gotowania na parze czy używania szybkowarów, ponieważ następuje niewielkie zmniejszenie zawartości potasu w procesie gotowania. Przy prawidłowych wynikach potasu nie trzeba stosować powyższych technik, ani nie trzeba ograniczać spożycia surowych warzyw w diecie. Przy wysokim stężeniu potasu we krwi może pojawić się: mrowienie w okolicy ust, dłoni, języka, spowolniona praca serca, zaburzenia rytmu serca, zawał, osłabienie mięśni – uczucie „miękkich nóg”.
- Ogranicz tłuszcze zwierzęce i spożywaj więcej tłuszczów pochodzenia roślinnego (oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego). Unikaj spożywania smalcu, słoniny, tłustych serów (np. żółtego, pleśniowego), mięs wysokoprzetworzonych (np. parówek, kielbas, kabanosów, mielonek, salami, pasztetowej, boczku).

- Ogranicz spożycie fosforu. Zmniejszenie w diecie ilości produktów zawierających fosfor niesie ryzyko niedożywienia białkowego, ponieważ występuje on we wszystkich źródłach białka zwierzęcego. W związku z tym u chorych na PChN zaleca się ograniczenie spożywania produktów zawierających dodatki fosforanowe. Unikaj mięs wysokoprzetworzonych i podrobów, tłustych produktów mlecznych (np. serów żółtych, topionych, pleśniowych), słodkich napojów gazowanych (szczególnie typu cola), koncentratów zup i sosów. Zwróć uwagę na skład produktu, aby nie znajdowały się tam dodatki fosforanowe w postaci E 338 (kwas fosforowy), E 339 (fosforany sodu), E 340 (fosforany potasu), E 341 (fosforany wapnia), E 343 (fosforany magnezu), E 450 (difosforany), E 451 (trifosforany), E 452 (polifosforany). Zmniejszenie zawartości fosforu w mięsie można uzyskać poprzez jego wcześniejsze moczenie w zimnej wodzie (ok. 1 godzinę przed gotowaniem) oraz gotowanie w wodzie.
- Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce).
- Odpowiednie nawodnienie chorych jest istotnym elementem leczenia zachowawczego. Do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje ok. 2,5 l płynów. Ograniczenie przyjmowania płynów dotyczy tylko sytuacji przewodnienia. Wybieraj przede wszystkim wody mineralne (niskozmineralizowane), źródlane oraz lekkie napary herbaciane (czarna, zielona, owocowa).
- Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.
- Wyeliminuj alkohol z diety i zrezygnuj z palenia tytoniu.
- Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS ok. 2100kcal i 40g białka

ŚNIADANIE: 526,6 kcal białko 9,3 g tłuszcze 21,7 g węglowodany 75 g

Kanapki z twarogiem i miodem

Składniki:

- Herbata z cytryną , 250 ml,
- pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe (PKU), 100 g
- masło, 15 g
- ser twarogowy tłusty, 50 g

- koperek
- miód, 40 g
- rzodkiewka, 50g

Przygotuj herbatę i podawaj ją z plasterkiem cytryny. Pieczywo niskobiałkowe posmaruj równomiernie masłem. Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj drobno posiekany koperek i dokładnie wymieszaj. Połowę kromek posmaruj przygotowanym twarogiem, a następnie polej miodem. Kanapki podawaj z rzodkiewką.

DRUGIE ŚNIADANIE: 287,1 kcal białko 2,3 g tłuszcze 14,3 g węglowodany 39,1 g

Bułka z sałatką jarzynową

Składniki:

- bułka niskobiałkowa (PKU), 50 g,
- masło, 10 g
- sałatka jarzynowa (ziemniaki 50 g, pietruszka 15 g, seler 15 g, marchew 50 g, jabłko 20 g, natka pietruszki 1 łyżka, majonez – 1,5 łyżeczki)

Ziemniaki, marchew, pietruszkę i seler ugotuj do miękkości, ostudź, a następnie pokrój w drobną kostkę. Jabłko umyj, obierz i również pokrój w drobną kostkę. Dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz majonez, po czym dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Bułkę niskobiałkową przekrój na pół i posmaruj masłem.

OBIAD: 647,5 kcal białko 20,9 g tłuszcze 26,9 g węglowodany 84,2 g

Zupa kminkowa i bitka z ziemniakami

Składniki:

- Zupa kminkowa z grzankami 300 ml (włoszczyzna 50 g, kminek 5 g, skrobia ziemniaczana 5 g, śmietanka 50 g, pieczywo niskobiałkowe na grzanki – 2 kromki)
- ziemniaki, 200 g
- bitka wołowa (80 g mięso bez kości, przed duszeniem),
- olej rzepakowy, 15 g
- kalafior, 100g
- kompot wiśniowy (wiśnie 100 g, cukier 5g)

Zupa kminkowa z grzankami: Włoszczyznę ugotuj w wodzie do miękkości, następnie odcedź. Do wywaru dodaj kminek i gotuj kilka minut. Skrobię ziemniaczaną rozmieszaj w niewielkiej ilości zimnej wody, wlej do zupy i zagotuj. Dodaj śmietankę, dokładnie wymieszaj i krótko podgrzej, nie dopuszczając do wrzenia. Pieczywo niskobiałkowe pokrój w kostkę, zrumień na suchej patelni lub w piekarniku i podawaj z zupą.

Bitka wołowa z ziemniakami: Mięso lekko rozbij, oprósz przyprawami według uznania i obsmaż na oleju z obu stron. Następnie podlej niewielką ilością wody i duś pod przykryciem do miękkości. Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie do miękkości i odcedź. Kalafior podziel na różyczki i ugotuj do miękkości. Na talerzu podaj bitkę wołową z ziemniakami i kalafiorem, a jako pierwsze danie zupę kminkową z grzankami. Kompot wiśniowy podawaj jako napój do obiadu.

PODWIECZOREK: 132,8 kcal białko 1,2 g tłuszcze 2,5 g węglowodany 27,1 g

Kisiel truskawkowy ze śmietanką

Składniki:

- truskawki, 100 g
- skrobia ziemniaczana, 20 g
- cukier, 5g

- śmietanka, 20 g

Truskawki umyj, usuń szypułki i zagotuj z niewielką ilością wody. Dodaj cukier i gotuj przez kilka minut, aż owoce zmiękną. Skrobie ziemniaczaną rozmieszaj w niewielkiej ilości zimnej wody, następnie wlej do gotujących się truskawek, cały czas mieszając. Gotuj do momentu zgęstnienia kisielu.

KOLACJA: 536,4 kcal białko 6,6 g tłuszcze 17,1 g węglowodany 89 g

Kanapki z dżemem i białkiem jaja

Składniki:

- Herbata miętowa – 250 ml,
- pieczywo niskobiałkowe (PKU) , 100 g
- masło, 15 g
- białko jaja, 30 g
- dżem brzoskwiniowy, 50 g

Zrób kanapki z dżemem i białkiem jaja.

LITERATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (dostęp z dnia 27.07.2026r.)
2. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2025
3. Ciborowska H., Ciborowski A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2021
4. Spodaryk M i inni.: Żywnienie w chorobach nerek. Wyd. VI 2010 r.
5. Pyszczyk B.: Dieta w chorobach nerek przed dializą. Wyd. PZWL wyd. I, Warszawa 2021 r.
6. Myśliwiec M., Drabczyk R.: Przewlekła choroba nerek: <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.14.2>

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 28.07.2026 r.