



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.pil.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta z ograniczeniem białka naturalnego PKU

Dieta z ograniczeniem białka naturalnego PKU polega na znacznym zmniejszeniu ilości produktów zawierających fenyloalaninę – aminokwasu, którego organizm chorego nie potrafi prawidłowo przetwarzać. Jej podstawowym celem jest utrzymanie bezpiecznego stężenia fenyloalaniny we krwi, co pozwala zapobiegać uszkodzeniom układu nerwowego oraz zaburzeniom rozwoju. Podstawę jadłospisu stanowią specjalistyczne preparaty białkowe pozbawione fenyloalaniny, a także warzywa, owoce i produkty niskobiałkowe. Z diety wyklucza się lub znacznie ogranicza żywność bogatą w białko naturalne, taką jak mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory. Skuteczne prowadzenie diety wymaga systematycznego monitorowania stężenia fenyloalaniny we krwi oraz przestrzegania zaleceń żywieniowych, co pozwala na prawidłowy rozwój i dobre funkcjonowanie organizmu.

Dla kogo ta dieta jest odpowiednia?

Jest przeznaczona dla osób:

- dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą białka naturalnego, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka);
- w fenyloketonurii i innych wrodzonych zaburzeniach metabolizmu aminokwasów m.in. chorobie syropu klonowego, tyrozyinemii typu 1, homocystynurii.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:



- Białko dostarczane z tradycyjną dietą stanowi głównie białko pochodzenia roślinnego.
- Posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka lub lekarza; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach.
- Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie do smarowania pieczywa wysokiej jakości).
- Należy ograniczyć w diecie sól.
- Wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie np. w wodzie, na parze; duszenie; pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.
- W przypadku niektórych warzyw stosować gotowanie w większej ilości wody i jej odlewanie (jeśli zalecane), w celu zmniejszenia zawartości białka.
- Unikać produktów zawierających aspartam (źródło fenyloalaniny) – czytać etykiety produktów spożywczych i leków.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE 	mąki niskobiałkowe PKU; skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; pieczywo niskobiałkowe PKU; płatki niskobiałkowe PKU; makarony, niskobiałkowe PKU; ryż niskobiałkowy PKU; potrawy mączne niskobiałkowe PKU; suchary niskobiałkowe; tapioka; sago	tradycyjne mąki; tradycyjne pieczywo; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; tradycyjne kasze; tradycyjne płatki; makarony tradycyjne; potrawy mączne tradycyjne
ZIEMNIAKI 	ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka)	ziemniaki smażone (frytki, talarki)
MIEŚO I PRZETWORY MIĘSNE 	-	mięso, wędliny i inne przetwory
RYBY I PRZETWORY RYBNE 	-	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE 	napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, napój owsiany – o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml; przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. jogurty (o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka	mleko i jego przetwory

JAJA 	zamiennik jajka niskobiałkowy PKU	jaja i potrawy z jaj
TŁUSZCZE 	masło; miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; śmietanka/śmietana	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; frytura smaźnicza
OWOCE 	owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyle, gęsiogłówki, grejpfrut, winogrona, gujawa, jackfruit, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, gruszki, persymona, ananas, śliwki, granat, rodzynki; suszone: jabłka, morele, żurawina, gruszki, śliwki; sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone nie często	owoce niedojrzałe; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; pozostałe owoce suszone; owoce marynowane
WARZYWA I PRZETWORY WARZYNNE 	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: dynia żółodziowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, okra, cebula, pietruszka korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, dynia makaronowa, cukinia, pomidory, brukiew, rzepa, maniok jadalny; w ograniczonej ilości – do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak	warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH 	-	wszystkie nasiona roślin strączkowych

ORZECHY, PESTKI, NASIONA 	-	orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory; wiórki kokosowe
CUKIER, SŁODYCZE I DESERY 	budyń niskobiałkowy PKU; galaretka z agaru; kisiel; miód/cukier (w ograniczonych ilościach); ciastka i inne słodycze niskobiałkowe PKU nie często	galaretka (żelatyna); ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne; czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne
NAPOJE 	woda; napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskobiałkowe); soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe nie często	napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; kakao; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY 	naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; gotowe przyprawy warzywne; keczup; karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; sól i cukier/miód	kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda; sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie; substancje słodzące, w tym aspartam

*Tabela: *ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

LIETRATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (dostęp z dnia 29.07.2026r.)
2. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywności; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 30.07.2026r.

Przedstawione zalecenia żywieniowe mają charakter ogólny i edukacyjny oraz nie zastępują indywidualnej porady lekarskiej ani dietetycznej.