

Sprievodca nákupom
potravin pre nízkobielkovinovú diétu



NÍZKOBIELKOVINOVÁ DIÉTA

Ľuďom s chronickým ochorením obličiek (CKD) je veľmi často odporúčaná diéta s nízkym obsahom bielkovín.

Nízkobielkovinová strava nemusí byť nudná alebo bez chuti, naopak, s trochou kreativity môže byť veľmi pestrá a chutná.

Aby sme Vám pomohli zvyknúť si na nízkobielkovinovú diétu, radi by sme Vám pripomenuli niekoľko základných pravidiel.

- ✓ SLEDUJTE PRÍJEM BIELKOVÍN
napr. obmedzte mäso, vajcia, strukoviny, mliečne výrobky, sójové výrobky, orechy a semená
- ✓ OBMEDZTE SPOTREBU SODÍKA
napr. soľ, spracované potraviny
- ✓ MINIMALIZUJTE SPOTREBU FOSFÁTOV
napr. morské plody, obilniny, čokoládu a spracované potraviny
- ✓ UDRŽUJTE DOSTATOČNÝ PRÍJEM KALÓRIÍ
POČAS CELÉHO DŇA

UŽÍVAJTE SI TIETO POTRAVINY

OVOCIE (SUROVÉ)

 hruška
0,3 / 44

 jahody
0,6 / 30


 banán
1,2 / 81

 jablko
0,6 / 51

 maliny
1,2 / 50


 mango
0,7 / 57

 broskyňa
1 / 33


 pomaranč
0,8 / 36

 čučoriedky
0,7 / 51

 hrozno
0,7 / 71

 vodný melón
0,5 / 31

 liči
0,9 / 58

 ananás
0,4 / 41

 slivky
0,7 / 59

 ríbezle
1,1 / 49

ZELENINA (SUROVÁ)

 listová zelenina
napr. šalát
1,2 / 11

 paprika
0,8 / 21

 uhorka
1 / 14

 kukurica
2,1 / 28

PRÍLOHY


 knedľa
nízkobielkovinová
1 / 270

 mrkva
0,7 / 30


 paradajka
0,5 / 14

 huby
1 / 7

 špenát
listový
2,6 / 25

 ryža
biela, varená
2,8 / 131

 cuketa
1,8 / 18

 zemiaky
1,7 / 68

 karfiol
2,4 / 26


 repa
1,3 / 39

 cestoviny
varené
5,5 / 169

PEČIVO

 chlieb
bezlepkový
0,5 / 234

 chlieb biely/
toastový
7,9 / 219

 rožok
9,8 / 287

 chlieb
nízkobielkovinový
0,6 / 273

TUKY

 olivový
olej
0 / 899

 Rama
0,1 / 651

 repkový
olej
0 / 898

 avokádo
1,9 / 190

 maslo
nesolené
0,6 / 744

 slnečnicový
olej
0 / 900

OBMEDZTE TIETO POTRAVINY

Hodnoty nižšie reprezentujú množstvo bielkovín (g) na 100 g jedlého podielu

MENEJ JE VIAC



MLIEČNE PRODUKTY
syr cottage (9,4), gouda (25,3),
eidam (26,4), tvaroh (12,5)



STRUKOVINY (VARENÉ V NESOLENEJ VODE)
fazuľa (8,8), hrášok (6,9), šošovica (7,6), cicer (8,4)



MÄSÁ (GRILOVANÉ)
kuracie prsia (32), hovädzie (29,1), bravčové (33,9)



ORECHY
lieskové (14,1), vlašské (14,7), mandle (21,1),
kešu (17,7), arašidy (25,8)



RYBY A MORSKÉ PLODY (PEČENÉ)
tuniak (24), krevety (19), losos (20)



SEMENÁ
tekvicové (24,4), píniové (14), slnečnicové (19,8)



VAJCIA
miešané (14,6)



SÓJOVÉ PRODUKTY
tofu (8,1)