



DIETA ZIEMNIACZANA



W szczególnie uzasadnionych przypadkach zaawansowanej niewydolności nerek np. jeżeli niemożliwe jest zastosowanie dializy stosuje się **dietę ziemniaczaną**.

W diecie tej ziemniaki w ilości 1 kg/ dobę są podstawowym źródłem białka. Dieta ta zawiera około 20-25g białka oprócz ziemniaków dieta może zawierać około 300gram warzyw i owoców, 120g świeżego masła i oleju, 50g cukru oraz dodatek mąki ziemniaczanej.

Posiłki powinny być podawane w małych porcjach ale 5-6 razy dziennie. Z ziemniaków można przygotować wiele smacznych potraw stosując różne techniki kulinarne: gotowanie, pieczenie, ewentualnie smażenie na olejach roślinnych np. kluski, pyzy, kopytka, knedle, zapiekanki, ziemniaki faszerowane, frytki, placki ziemniaczane. Trzeba jednak pamiętać, że wszystkie potrawy przygotowywane są bez dodatku soli kuchennej. Stosować można takie tłuszcze jak: świeże masło, olej rzepakowy, sojowy lub słonecznikowy, oliwę z oliwek. Uzupełnieniem diety ziemniaczanej jest pieczywo skrobiowe. Należy również ograniczyć płyny.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

I śniadanie:

ziemniaki pieczone z masłem i pieprzem ziołowym
(ziemniaki 200g, masło 20g, pomidor bez skórki 20g, herbata z cytryną (cukier 10g; 100ml)

II śniadanie:

kisiel owocowy (cukier 10g)

Obiad:

talarki z ziemniaków zapiekane (ziemniaki 300g, olej 10g, koperek), pure z kalafiora (kalafior 10g, masło 10g), woda z sokiem (200ml)

Podwieczorek:

sałatka z ziemniaków (ziemniaki 200g, jabłko 50g, cebula 20g, olej 10g)

Kolacja: knedle z owocami i masłem (masło 15g), herbata miętowa (cukier 10g; 100ml)

WYBRANE PRZEPISY NA POTRAWY Z ZIEMNIAKÓW:

CHLEB Z MĄKI SKROBIOWEJ:

- 0,5 kg mąki skrobiowej
- 20 dag ugotowanych ziemniaków,
- 1 szklanka wody (200ml),
- ½ szklanki mleka (100ml),
- 5 dag drożdży,
- 1 płaska łyżeczka cukru,
- kminek



DIETA ZIEMNIACZANA

Z drożdży, cukru, 1 łyżki mąki i 2-3 łyżek ciepłego mleka przygotować rozczyn. Ziemniaki przecisnąć przez praskę, do mąki dodać ziemniaki, mleko z wodą wyrośnięty rozczyn oraz kminek. Ciasto wyrobić wyłożyć do formy pozostawić do wyrośnięcia, piec w temp. 200°.

KNEDLE Z OWOCAMI:

- 30dag ziemniaków (4 mniejsze),
- 10 dag owoców (1 jabłko lub 5 śliwek węgierek, lub 8-10 średniej wielkości truskawek),
- 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej,
- 2 płaskie łyżki masła,
- 1 łyżeczka cukru.

Ziemniaki obrać opłukać ugotować przecisnąć przez praskę dodać mąkę ziemniaczaną wyrobić ciasto owinąć nim ćwiartki jabłek oprószone cynamonem albo inne owoce włożyć na wrzącą niesoloną wodę gotować gdy wypłyną odcedzić podać z roztopionym masłem i cukrem.

ZIEMNIAKI FASZEROWANE WARZYWAMI:

- 40 dag ziemniaków,
- 10 dag jarzyn,
- 3dag cebuli,
- 4 płaskie łyżki masła,
- pieprz ziołowy.

Ziemniaki obrać opłukać wydrążyć tak aby powstały miseczki, wydrążone kulki ziemniaków ugotować włoszczyznę ugotować zetrzeć na tarce na dużych oczkach cebule pokroić w kostkę poddusić na maśle ugotowane cząstki ziemniaków utrzeć z masłem dodać włoszczyznę i cebulę doprawić do smaku pieprzem ziołowym masą napęlić wydrążone ziemniaki piec w piekarniku aż zmiękną.

PYZY:

- 30 dag ziemniaków,
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej,
- 2 płaskie łyżeczki masła.

1 ziemniak ugotować, 3 pozostałe zetrzeć na tarce, odcisnąć dodać ugotowany i rozgnieciony ziemniak i mąkę ziemniaczaną uformować kulki gotować w niesolonej wodzie podawać z nieroztopionym masłem i surówką.