



# Sposób na zwiększenie ilości białka w diecie pacjenta



# Białko – podstawowy materiał budulcowy organizmu



## Po co nam białko?

- Główny budulec komórek - wchodzi w skład wszystkich tkanek i narządów
- Umożliwia prawidłowy wzrost, rozwój i regenerację organizmu
- Pełni rolę transportującą i regulującą
- Wchodzi w skład enzymów, przeciwciał i hormonów
- Przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej

Białko jest **szczególnie istotne** w okresie choroby, ponieważ jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i szybkiego procesu zdrowienia, w tym gojenia ran.

### Niedobór białka w okresie choroby może przyczynić się do:

- zwiększonej utraty beztłuszczowej masy ciała,
- osłabienia pracy układu odpornościowego,
- zwiększenia liczby powikłań okołoperacyjnych,
- spowolnienia gojenia ran,
- zaburzeń w przebiegu chemio- i radioterapii.



# Stan zdrowia pacjenta a zapotrzebowanie na białko



## Zdrowa osoba dorosła

0,8 g białka / kg m.c. na dobę

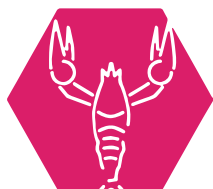
## Pacjent chirurgiczny

1,5 g / kg m.c. na dobę<sup>1</sup>



## Pacjent z chorobą nowotworową

1 - 1,5 g / kg m.c. na dobę<sup>2</sup>



## Pacjent na OIT

1,2 g - 2,0 g / kg m.c. na dobę<sup>3,7,8</sup>



## Pacjent w podeszłym wieku

1 - 1,5 g / kg m.c. na dobę<sup>4</sup>



## Pacjent z trudno gojącymi ranami/odleżynami

1,25 - 1,5 g / kg m.c. na dobę<sup>5</sup>



# Resource Instant Protein – sposób na zwiększenie ilości białka w diecie pacjenta



Koncentrat białka w proszku  
1 łyżka (5 g) = 4,5 g białka



Wysoka zawartość białka



Niska zawartość sodu



Smak neutralny



Zalecane dzienne spożycie:

Na 150 ml płynu lub 150 g potrawy należy dodać 10 - 15 g proszku (2 - 3 łyżki stołowe). Ilość należy dostosować do wieku, potrzeb oraz stanu pacjenta, zgodnie z zaleceniem lekarza.

\*1 łyżka stołowa odpowiada około 5 g produktu



1 ŁYŻKA STOŁOWA



DOSTARCZA

19  
kcal

4,5g  
białka

70 mg  
wapnia

# Poznaj przepisy na przykładowe dania z zastosowaniem Resource Instant Protein



## **ŚNIADANIE:**

OMLET + CHLEB Z POMIDOREM I MASŁEM



## **II ŚNIADANIE:**

SMOOTHIE MALINOWE



## **OBIAD:**

KREM Z WARZYW Z DODATKIEM  
KASZY JĘCZMIENNEJ



## **PODWIECZOREK:**

BUDYŃ WANILIOWY



## **KOLACJA:**

KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROŻKU  
I POMIDORÓW

# ŚNIADANIE: OMLET + CHLEB Z POMIDOREM I MASŁEM

## Składniki:

- 2 łyżki Resource Instant Protein
- 2 jajka
- 10 ml wody
- 30 g sera żółtego
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka oleju do smażenia

## Sposób przyrządzenia:

1. Rozbij i ubij jajka.
2. Rozpuść Resource Instant Protein w wodzie i wymieszaj z ubitymi jajkami.
3. Dodaj sól i pieprz do smaku.
4. Na patelni rozgrzej łyżeczkę oleju, a następnie dodaj ubite jajka z Resource Instant Protein.
5. Smaż bez przykrycia na dużym ogniu, aż brzegi omletu się zetną, bardzo delikatnie odwróć na drugą stronę i chwilę podsmaż.
6. Gotowy omlet przełóż na talerz i posyp żółtym serem.

Omlet podaj z kromką pieczywa posmarowaną masłem i z pomidorem.



### wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem  
resource<sup>®</sup>  
instant protein

bez dodatku  
resource<sup>®</sup>  
instant protein



1 porcja



15 minut



łatwe do  
przygotowania

wartość energetyczna

**433 kcal**

**396 kcal**

białko

**31,9 g**

**22,9 g**

tłuszcz

**26,2 g**

**26,1 g**

w tym nienasycone

**10,4 g**

**10,3 g**

węglowodany

**16,6 g**

**16,5 g**

w tym cukry

**0,5 g**

**0,5 g**

błonnik

**1,7 g**

**1,7 g**

sól

**1,8 g**

**1,8 g**

## II ŚNIADANIE: SMOOTHIE MALINOWE

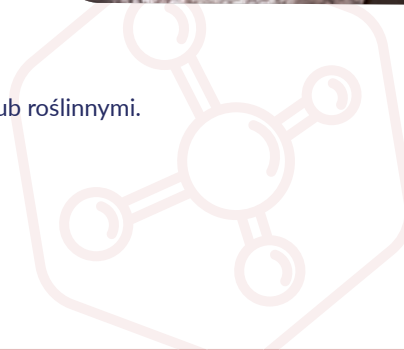
### Składniki:

- 4 łyżki Resource Instant Protein
- 1 szklanka malin (120 g)
- 1 mały obrany banan (120 g)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (100 g)
- 2 szklanki mleka

### Sposób przyrządzenia:

1. Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i zmiksuj na gładki koktajl.

Mleko i jogurt możesz zastąpić wariantami bezlaktozowymi lub roślinnymi.



### wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem  
resourcE<sup>®</sup>  
instant protein

bez dodatku  
resourcE<sup>®</sup>  
instant protein



2 porcje



15 minut



łatwe do  
przygotowania

wartość energetyczna	289 kcal	252 kcal
białko	20,4 g	11,4 g
tłuszcz	6,1 g	6,0 g
w tym nienasycone	3,5 g	3,4 g
węglowodany	35,7 g	35,7 g
w tym cukry	21,4 g	21,3 g
błonnik	5,0 g	5,0 g
sól	0,35 g	0,34 g



# OBIAD: KREM Z WARZYW Z DODATKIEM KASZY JĘCZMIENNEJ



## Składniki:

- 4 łyżki Resource Instant Protein
- 1/4 piersi z kurczaka (50 g)
- 1 marchew (50 g)
- 1 korzeń pietruszki (60 g)
- 1 ziemniak (90 g)
- 1 łyżka kaszy jęczmiennej (20 g)
- koperek (6 g)
- 6 łyżek mleka (60 g)
- 1 łyżeczka oleju (5 g)

## Sposób przyrządzenia:

1. Na piersi z kurczaka należy ugotować wywar.
2. Do wywaru dodaj wcześniej umyte, obrane i ugotowane warzywa.
3. Oplucz kaszę, po czym ją zagotuj.
4. Do wywaru i warzyw dodaj przetartą ugotowaną kaszę.
5. Na koniec dodaj 6 łyżek mleka, sól, łyżeczkę oleju rzepakowego oraz koperek.
6. Zmiksuj wszystko razem łącznie z mięsem.
7. Do tak przygotowanej zupy dodaj 4 łyżki Resource Instant Protein.

### wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem  
resource<sup>®</sup>  
instant protein

bez dodatku  
resource<sup>®</sup>  
instant protein



1 porcja



45 minut



łatwe do  
przygotowania

wartość energetyczna

**411 kcal**

**337 kcal**

białko

**35,9 g**

**17,9 g**

tłuszcz

**8,0 g**

**7,8 g**

w tym nienasycone

**1,5 g**

**1,3 g**

węglowodany

**45,2 g**

**45,1 g**

w tym cukry

**7,5 g**

**7,4 g**

błonnik

**7,3 g**

**7,3 g**

sól

**0,85 g**

**0,83 g**



# PODWIECZOREK: BUDYŃ WANILIOWY

## Składniki:

- 5 łyżek Resource Instant Protein
- 0,5 l mleka
- 5 łyżek cukru (60 g)
- 4 łyżki skrobi kukurydzianej (40 g)
- ekstrakt z wanilii lub 1 laska wanilii



## Sposób przyrządzenia:

1. Z 0,5 l mleka odlej pół szklanki mleka i rozpuść w nim skrobię kukurydzianą.
2. Pozostałe mleko, **Resource Instant Protein** i cukier doprowadź do wrzenia.
3. Dodaj do wrzącego mleka, skrobię kukurydzianą i wanilię.
4. Gotuj na małym ogniu, aż zgęstnieje.
5. Rozlej do 5 salatek i włóż do lodówki.

### wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem  
**resource**  
instant protein

bez dodatku  
**resource**  
instant protein



5 porcji



15 minut



łatwe do  
przygotowania

wartość energetyczna	146 kcal	128 kcal
białko	7,9 g	3,4 g
tłuszcz	2,1 g	2,0 g
w tym nienasycone	1,3 g	1,2 g
węglowodany	24,0 g	24,0 g
w tym cukry	16,9 g	16,9 g
błonnik	0,1 g	0,1 g
sól	0,12 g	0,11 g

# KOLACJA: KANAPKI Z PASTĄ Z TWAROŻKU I POMIDORÓW

## Składniki:

- 4 łyżki Resource Instant Protein
- ser twarogowy półtłusty - pół kostki (100 g)
- duży pomidor bez skórki i nasion (100 g)
- 1 łyżka pokrojonej natki pietruszki (6 g)
- 1 łyżka jogurtu (25 g)
- otręby pszenne (5 g)
- odrobina soli i cukru do smaku



## Sposób przyrządzenia:

1. Wszystkie składniki przetrzyj i połącz ze sobą, po czym dodaj 4 łyżki Resource Instant Protein.

Podawaj z 2 kromkami chleba.



### wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem  
resourc<sup>e</sup>  
instant protein

bez dodatku  
resourc<sup>e</sup>  
instant protein



1 porcja

wartość energetyczna

409 kcal

335 kcal



15 minut

białko

44,0 g

26 g

tłuszcz

6,5 g

6,3 g

w tym nienasycone

3,5 g

3,3 g

węglowodany

40,7 g

40,6 g

w tym cukry

5,6 g

5,5 g

błonnik

5,7 g

5,7 g

sól

1,2 g

1,2 g



łatwe do  
przygotowania

# Notatki



A large rectangular area enclosed by a dashed blue border, containing 25 horizontal blue lines for writing notes.



Dowiedz się więcej na:  
[www.poradnikzywniamedycznego.pl](http://www.poradnikzywniamedycznego.pl),  
gdzie znajdziesz nasze pozostałe poradniki:

🟠 wsparcie w okresie okołoperacyjnym

🟢 wsparcie w chorobach nowotworowych

🟣 wsparcie w chorobach neurologicznych

🟡 wsparcie żywieniowe seniorów



**Nestlé Polska S.A.**, ul. Domaniewska 32, 02-672 Warszawa

Centrum Obsługi Konsumenta Nestlé

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00

Infolinia: 801 333 000 lub na adres mailowy [cs@pl.nestle.com](mailto:cs@pl.nestle.com)

Wszystkie znaki towarowe należą do Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Szwajcaria.

**Żywność Specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza.**

**Resource Instant Protein:** Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko.

#### Piśmiennictwo:

1. Weimann A. et al. ESPEN guideline: Clinical nutrition in surgery. *Clinical Nutrition*, Volume 36, 2017, 623-650
2. Arends J. et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clinical Nutrition*, Volume 36, 2017, 11-48
3. Singer P. et al. ESPEN guideline on clinical nutrition in the intensive care unit. *Clinical Nutrition*, Volume 38, 2019, 48 – 79
4. Volkert D. et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, Volume 38, 2019, 10-47
5. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Injury Advisory Panel and Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and Treatment of Pressure ulcers/Injuries: Quick reference Guide. Emily Haesler (Ed.). EPUP/NPIAP/PPPIA:2019
6. Jarosz M., Chazewska J., Chwojnowska Z., Wajszczyk B. Białka. W: Normy żywienia dla populacji Polski (red: Jarosz M.). IŻŻ. Warszawa 2017 str: 40-41 - dotyczy funkcji białek.
7. McClave SA, et al. Guidelines for the provision and assessment of nutrition support therapy in the adult critically ill patient: Society of Critical Care Medicine (SCCM) and American Society for Parenteral and Enteral Nutrition (A.S.P.E.N.). *J Parenter Enteral Nutr* 2016;40(2):159-211.
8. Hurt R, et al. Summary points and consensus recommendations from the International Protein Summit. *Nutr Clin Pract* 2017;32(1\_suppl):142S-151S.