

DIETA NISKOBIAŁKOWA

I. Wskazania

- przewlekła niewydolność nerek w okresie leczenia zachowawczego (stadium 3-5)

II. Cele diety

- hamowanie postępu uszkodzenia nerek
- prewencja niedożywienia białkowo-energetycznego
- zmniejszenie nasilenia zaburzeń metabolicznych
- odsunięcie w czasie konieczności wprowadzenia leczenia nerkozastępczego

Dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą na zmniejszeniu zawartości białka poniżej 0,8 g/kg masy ciała/dobę oraz dostosowaniu podaży witamin i składników mineralnych do indywidualnych potrzeb pacjenta.

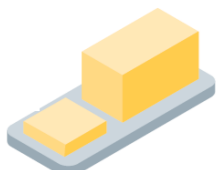
III. Charakterystyka diety

U większości pacjentów z przewlekłą chorobą nerek optymalna zawartość białka w diecie to 0,8 g/kg masy ciała/dobę. Dotyczy to w szczególności osób starszych, zagrożonych niedożywieniem oraz pacjentów z cukrzycą. U osób z prawidłowym stanem odżywienia bez chorób współistniejących oraz postępującą niewydolnością nerek można rozważyć zmniejszenie zawartości białka w diecie do 0,6 g/kg masy ciała/dobę. Przy zaleceniu niższego spożycia białka należy ocenić poziom motywacji pacjenta, gotowość do częstych wizyt kontrolnych oraz ryzyko rozwoju niedożywienia białkowo-energetycznego. Diety o bardzo niskiej zawartości białka (0,3-0,4 g/kg masy ciała/dobę) powinny być stosowane pod ścisłym nadzorem oraz uzupełnione o analogi aminokwasów.

IV. Grupy produktów spożywczych i potraw

Kategoria	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe 	• wszystkie mąki pełnoziarniste • ciemne pieczywo: żytnie, pełnoziarniste, pumpernikiel • chleb graham, bułki grahamki • kasze średnio- i gruboziarniste (np. gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur) • komosa ryżowa • makarony pełnoziarniste • ryż brązowy • płatki owsiane, gryczane, jęczmienne • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe • potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk pełnoziarnistych, np.: pierogi, kluski	• wszystkie niskiego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa) • jasne pieczywo pszenne, suchary • pieczywo z dodatkiem cukru, stodu, syropów, miodu, karmelu • kasze drobnoziarniste (np. manna, jęczmienna drobna, orkiszowa, jagłana, krakowska, kuskus) • jasne makarony: pszenne, ryżowe • ryż biały, ryż basmati • płatki owsiane błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrulkowe, czekoladowe, miodowe • potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk niskiego przemiału, np.: pierogi, kopytka, kluski

Warzywa i przetwory warzywne 	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone	konserwowe
Ziemniaki i bataty 	- gotowane - pieczone	smażone (frytki, chipsy, placki ziemniaczane)
Owoce i przetwory owocowe 	- owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone - musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach) - przetwory owocowe bez dodatku cukru, np. dżemy (w ograniczonych ilościach)	- owoce suszone, kandyzowane, w syropach - wysokostodzone dżemy i kompoty
Nasiona roślin strączkowych 	- wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycy, soczewica, groch) - produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych z dodatkiem cukru
Nasiona, pestki, orzechy 	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy - pasty orzechowe bez dodatku cukru	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie - pasty orzechowe z dodatkiem cukru
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: kurczak, indyk - w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej przygotowywane samodzielnie: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka	- tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsiną - tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp, pstrąg - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach) - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	- ryby panierowane i w cieście - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu

Jaja i potrawy z jaj 	- gotowane - jajecznica na parze - jaja sadzone i omlety smażone na niewielkiej ilości tłuszczu	smażone na dużej ilości tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste - niskotłuszczowe naturalne produkty mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) - sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	- mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru - sery podpuszczkowe - tłuste sery dojrzewające - śmietana
Tłuszcze 	- nietropikalne tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany - masło (w ograniczonych ilościach) - margaryna miękka - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój - masło klarowane - margaryna twarda - oleje tropikalne: kokosowy, palmowy
Desery (w ograniczonych ilościach) 	- budyń (bez dodatku cukru) - galaretka (bez dodatku cukru) - kisiel (bez dodatku cukru) - ciasta drożdżowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach) - ciasta biszkoptowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach) - czekolada gorzka o zawartości kakao powyżej 70%	- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru - ciasto francuskie i półfrancuskie - czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladopodobne - desery zawierające substancje konserwujące i barwniki - cukierki, chatwa - pączki, faworki
Napoje 	- woda niegazowana - herbaty, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa - kawa naturalna, zbożowa - bawarka - kakao naturalne - kompoty (bez dodatku cukru)	- napoje wysokostodzone - nektary owocowe - wody smakowe z dodatkiem cukru - soki warzywne i owocowe
Przyprawy 	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne - sól (w ograniczonych ilościach) - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) - sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	- kostki rosółowe - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy, majonez

Niezależnie od powyższej listy należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw przez pacjenta.

V. Techniki kulinarne

Zalecane metody obróbki termicznej	Przeciwwskazane metody obróbki termicznej
- gotowanie w wodzie - gotowanie na parze - pieczenie w folii, rękawie lub na pergaminie - duszenie - obsmażanie i grillowanie na niewielkiej ilości tłuszczu	smażenie i grillowanie z dużą ilością tłuszczu

Inne wskazówki dotyczące przygotowywania potraw:

- do minimum należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; można go zastąpić słodzikami (np. erytrole, ksylitolem, stewią);
- do minimum należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz innych przypraw i ziół.

VI. Uwagi

- dieta powinna mieć wartość energetyczną dostosowaną do potrzeb pacjenta (pomiarów antropometrycznych i stanu fizjologicznego) oraz spełniać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze (węglowodany, białka, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne) w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski;
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów;
- zawartość produktów bogatych w białko (mięsa, ryb, nabiału, jaj, nasion roślin strączkowych) powinna być ograniczona ilościowo, ale ich całkowita eliminacja nie jest wskazana; produkty zbożowe również zawierają białko, dlatego w razie potrzeby można korzystać ze specjalnych produktów niskobiałkowych i niskosodowych lub z produktów bezglutenowych, które zawierają mniej białka niż te tradycyjne; może być to szczególnie przydatne w przypadku zmniejszenia zawartości białka do 0,6 lub 0,3-0,4 g/kg masy ciała na dobę lub u osób będących na diecie niskobiałkowej, ale wysokoenergetycznej; produkty bezglutenowe są dostępne w większości dużych sklepów, natomiast niskobiałkowe produkty PKU są dostępne głównie w sklepach internetowych;
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych;
- dzienna podaż warzyw i owoców powinna łącznie wynosić minimum 400 g (z przewagą ilości warzyw) – do puli tej nie są zaliczane ziemniaki oraz bataty; niektóre warzywa i owoce mogą być spożywane na surowo (np. w postaci tartych surówek lub przecierów/musów), a ich dobór powinien być dostosowany do indywidualnej tolerancji pacjenta;
- dieta powinna uwzględniać ryby dwa razy w tygodniu, z czego przynajmniej raz powinna być to ryba tłusta – jest to niezbędne dla dostarczenia odpowiednich ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA); jeśli nie jest to możliwe, konieczne jest włączenie suplementacji;
- wartość energetyczna diety powinna być rozłożona na 3-5 posiłków dziennie oraz powinny być spożywane w równych odstępach czasowych (o stałych porach);
- w przypadku stosowania diety bardzo niskobiałkowej (0,3-0,4 g białka/kg należnej masy ciała/dobę) korzystne może być włączenie suplementacji mieszaną analogów aminokwasów (Ketosterilu);
- u pacjentów z hipernatremią należy ograniczyć spożycie soli kuchennej oraz produktów ją zawierających – należą do nich konserwy (mięsne i warzywne), marynaty, wędliny, przetwory mięsne, produkty wędzone i kiszzone, sery żółte, słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy), koncentraty spożywcze z dodatkiem glutaminianu sodu (np. kostki rosołowe, zupy i sosy 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);

- u pacjentów z hiperkaliemią należy ograniczyć spożycie potasu; do produktów szczególnie bogatych w potas należą pomidory i przetwory pomidorowe, ziemniaki, kakao, banany, awokado, nasiona roślin strączkowych; składnik ten występuje jednak powszechnie w żywności i jest w niego bogata większość warzyw i owoców; mimo to 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 w ich trakcie następuje niewielkie zmniejszenie zawartości potasu;
- u pacjentów z hiperfosfatemią należy ograniczyć 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 zaleca się przede wszystkim ograniczenie spożywania produktów zawierających dodatki fosforanowe (należą do nich przetworzone produkty mięsne, pełnotłusty nabiał, tj. sery żółte, topione, pleśniowe, słodkie napoje gazowane, szczególnie typu cola oraz koncentraty zup i sosów); warto zwracać 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.

Zawartość sodu w produktach spożywczych

Produkty o niższej zawartości sodu		Produkty o wyższej zawartości sodu		
	Produkt	Zawartość sodu w 100 g produktu [mg]	Produkt	Zawartość sodu w100 g produktu [mg]
Nabiał	Ser twarogowy	43	Serek wiejski	380
	Mleko	45	Ser topiony	840
	Maślanka	60	Ser typu feta	1100
	Kefir	38	Sery podpuszczkowe	804
	Jogurt naturalny	63		
Zboża	Mąka pszenna	2	Kajzerka	463
	Ryż	6	Chleb pszenny	453
	Kasze	5	Chleb graham	433
	Makarony	17	Chleb żytni razowy	357
	Płatki owsiane	5		
Mięso i ryby	Kurczak	90	Wędliny	900
	Wieprzowina	57	Kabanos	1048
	Wołowina	57	Parówki	712
	Filety rybne	30	Kiełbasa	1016
	Podroby	117	Pasztet	574
			Śledź solony	5930
Warzywa i owoce	Warzywa świeże	2-80	Ogórek kwaszony	703
	Owoce świeże	1-10	Ogórek konserwowy	389
			Kapusta kwaszona	260
			Fasola konserwowa	370
			Groszek konserwowy	178
			Kukurydza konserwowa	270

Zawartość potasu w produktach spożywczych

Warzywa	Owoce
----------------	--------------

Produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu [mg]
Ogórek	125
Cebula	121
Sałata	134
Papryka zielona	176
Papryka czerwona	255
Brukselka	416
Kalafior	214
Szpinak	235
Rzodkiewka	236
Por	248
Cukinia	250
Dynia	278
Kapusta biała	228
Kapusta czerwona	269
Kapusta pekińska	150
Rzepa	280
Marchew	282
Pomidor	282
Kalarepa	304
Cykoria	327
Burak	348
Ziemniaki	443

Produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu [mg]
Jagody	62
Gruszka	118
Mango	202
Cytryna	125
Arbuz	130
Truskawki	133
Jabłko	134
Winogrona	227
Czereśnie	201
Poziomki	147
Wiśnie	150
Pomarańcza	183
Mandarynki	189
Banan	396
Brzoskwinia	200
Maliny	203
Kiwi	290
Śliwki	208
Nektarynka	214
Ananas	220
Agrest	230
Papaja	255
Porzeczki czerwone	259
Morele	275
Porzeczki białe	275
Grejpfrut	277
Melon	382
Awokado	600
Daktyle suszone	688

Orzechy, pestki i nasiona	
Produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu [mg]
Sezam	387
Nasiona chia	407
Orzechy włoskie	474
Orzechy laskowe	616
Orzechy brazylijskie	659
Orzechy nerkowca	660
Orzechy ziemne	720
Migdały	778
Nasiona słonecznika	793
Pestki dyni	810
Mak	963
Kakao	1927

Suche nasiona roślin strączkowych	
Produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu [mg]
Groszek zielony	353
Soczewica czerwona	874
Groch	937
Fasola biała	1188
Soja	2132

Przetwory pomidorowe	
Produkt	Zawartość potasu w 100 g produktu [mg]

Passata pomidorowa	439
Pomidory w puszcze	293
Koncentrat pomidorowy	1072

Zawartość fosforu w produktach spożywczych

	Produkty o niższej zawartości fosforu		Produkty o wyższej zawartości fosforu	
	Produkt	Zawartość fosforu w 100 g produktu [mg]	Produkt	Zawartość fosforu w 100 g produktu [mg]
Nabiał	Ser twarogowy	227	Ser topiony	578
	Serek wiejski	140	Ser typu feta	360
	Mleko	86	Sery podpuszczkowe	504
	Maślanka	80		
	Kefir	74		
	Jogurt naturalny	122		
Zboża	Mąka pszenna typ 500	65	Mąka pszenna typ 2000	330
	Ryż biały	135	Ryż brązowy	250
	Kasza manna	95	Kasza gryczana	460
	Chleb pszenny	137	Chleb żytni razowy	217
	Płatki owsiane	100	Płatki owsiane	435
Mięso i ryby			Wędliny	217
			Kabanos	199
			Kiełbasa	189
			Pasztet	124
			Kurczak	217
			Wieprzowina	217
			Wołowina	213
			Filety rybne	217
Orzechy, pestki, nasiona	Orzechy włoskie	332	Orzechy nerkowca	593
	Orzechy laskowe	333	Orzechy brazylijskie	725
	Nasiona słonecznika	321	Sezam	775
	Orzechy ziemne	283	Migdały	778
			Kakao	666
			Nasiona chia	860
			Mak	1022
			Pestki dyni	1170

Zawartość wapnia w produktach spożywczych

Nabiał	
Produkt	Zawartość wapnia w 100 g produktu [mg]
Mleko	120
Jogurt naturalny	170
Kefir	103
Maślanka	110
Ser twarogowy	96
Serek wiejski	61
Ser mozzarella	782
Ser gouda	807
Parmezan	1380
Orzechy, pestki i nasiona	
Produkt	Zawartość wapnia w 100 g produktu [mg]
Orzechy nerkowca	37
Pestki dyni	43
Orzechy włoskie	87

Sezam	114
Nasiona słonecznika	131
Orzechy brazylijskie	160
Orzechy laskowe	186
Migdały	239
Nasiona chia	631
Mak	1266
Suche nasiona roślin strączkowych	
Produkt	Zawartość wapnia w 100 g produktu [mg]
Groszek zielony	22
Soczewica czerwona	46
Groch	57
Fasola biała	163
Soja	240
Produkty zbożowe	
Produkt	Zawartość wapnia w 100 g produktu [mg]
Ryż biały	10
Kasza jagłana	10
Kasza gryczana	25
Komosa ryżowa	61
Warzywa i owoce	
Produkt	Zawartość wapnia w 100 g produktu [mg]
Jarmuż	157
Natka pietruszki	193
Szpinak	93
Figi suszone	203

Źródła:

Ministerstwo Zdrowia, 2025, Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych [PDF]. 2025 [dostęp: 12.04.2026]. Dostępny w: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Dieta niskobiałkowa w przewlekłej chorobie nerek. [PDF]. 2024 [dostęp: 17.05.2026]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/09/zalecenia_dietetycy_dieta-niskobialkowa.pdf

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Zalecenia zdrowego żywienia. [PDF]. 2021 [dostęp: 13.05.2026]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>

Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, et al. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update. Am J Kidney Dis. 2020;76(3 Suppl 1):S1-S107.

Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 2024;105(4S):S117-S314.

Włodarek, D., Lange, E. (red.), Współczesna dietoterapia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023