

## DIETA ELIMINACYJNA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

### Zastosowanie i cel diety:

Dla osób

- ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,
- u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów,
- których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.

### Zalecenia dietetyczne:

- dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- dieta eliminacyjna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej,
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli są dobrze tolerowane,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, jeśli są dobrze tolerowane,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,

- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).
- przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość oraz skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych).
- rekomendowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

**Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:**

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw,
- należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000 mg/dobę

Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
<p><b>GLUTEN</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- celiakia (choroba trzewna),</li> <li>- alergia na pszenicę i inne zboża,</li> <li>- nieceliakalna nadwrażliwość na gluten,</li> <li>- inne diety wymagające wykluczenia glutenu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- żyto, pszenica, orkisz, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy,</li> <li>- wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kietki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane,</li> <li>- sorgo, teff, amarantus, quinoa, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach,</li> <li>- produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej,</li> <li>- produkty ze skrobią pszenną.</li> <li>- wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności</li> <li>- dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu,</li> <li>- mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, jagłana, kukurydziana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana</li> <li>- kasze i makarony z ww. zbóż, tapioka, sago, orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane,</li> <li>- ziarna słonecznika, nasiona roślin strączkowych,</li> <li>- wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.</li> </ul>
<p><b>BIAŁKA MLEKA /LAKTOZA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nietolerancja mleka krowiego</li> <li>- nietolerancja laktozy</li> <li>- alergia na białko mleka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mleko krowie</li> <li>- mleko w proszku, mleko zagęszczone,</li> <li>- sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty,</li> <li>- kefir, mleko zsiadłe, masło,</li> <li>- produkty zawierające laktoalbuminę, kazeinę, laktoglobulinę,</li> <li>- mięso wołowe ( przy alergii na albuminę surowicy bydłowej), cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mleko kozie (przy alergii na białko mleka) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe,</li> <li>- mięso, ryby, jaja,</li> <li>- nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi,</li> <li>- pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, owoce i warzywa.</li> </ul>

<p align="center"><b>BIAŁKA JAJA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b> - <b>alergia na białko jaj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jaja kurcze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze,</li> <li>- makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie,</li> <li>- przetwory warzywne z dodatkiem jaj,</li> <li>- przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy,</li> <li>- ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze,</li> <li>- kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny,</li> <li>- warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa,</li> <li>- mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina,</li> <li>- ryby, budynie, kisiele, galaretki bez jaj.</li> </ul>
<p align="center"><b>DIETA WEGETARIAŃSKA (semiwegetariańska)</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b> - dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mięso, szczególnie czerwone wędliny,</li> <li>- pasztety, wyroby podrobowe, podroby,</li> <li>- pyzy i pierogi z mięsem,</li> <li>- budynie mięsne,</li> <li>- konserwy mięsne,</li> <li>- rosoly i zupy na wywarach mięsnych,</li> <li>- krostki,</li> <li>- fasolka po bretońsku,</li> <li>- gulasz,</li> <li>- bigos z mięsem/kiełbasą,</li> <li>- smalec, słonina, boczek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- drób, ryby – według preferencji</li> <li>- jaja, nabiał,</li> <li>- nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus,</li> <li>- napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): migdałowe, sojowe, orzechowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>- kiełki nasion np. brokułu, słonecznika, lucerny, rzodkiewki, pszenicy, rzeżuchy,</li> <li>- zupy i sosy na wywarach warzywnych,</li> <li>- risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami,</li> <li>- kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli,</li> <li>- knedle owocowe,</li> <li>- pierogi leniwe,,</li> <li>- łazanki z kapustą i grzybami,</li> <li>- oleje, oliwa.</li> </ul>

Opracowano na podstawie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>