

Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA
Zastosowanie	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 posiłków powinna być umiarkowana, • 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/napój z ograniczoną zawartością cukrów, • 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), 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, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować sól i cukry proste z diety. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość.

	Stosowane techniki kulinarne: - gotowanie tradycyjne lub na parze, - duszenie bez wcześniejszego obsmażania, - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, - wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, - wykluczyć dodatek do potraw zasmażek, - ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, - do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	K: 2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
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 proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal	
	Błonnik	15g/1000 kcal	
	Sód	≤ 2000mg/dobę	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych	
GLUTEN Zastosowanie: - celiakia - choroba trzewna - nietolerancja glutenu - inne diety wymagające wykluczenia glutenu	- żyto, pszenica, jęczmień, owies, - wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, makarony w tym kuskus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, - zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach.	- dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, - mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, - kasze i makarony z ww. zbóż, - tapioka, - sago, - orzechy, sezam, ciecierzycy, siemę lniane, ziarna słonecznika, - wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.	
BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA Zastosowanie: nietolerancja mleka krowiego	- mleko krowie, kozie, owcze, - mleko w proszku, mleko zagęszczone, - sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, - masło,	- napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, - mięso, ryby, jaja, - nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi,	

• nietolerancja laktozy • alergia na białko mleka	• produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktooglobulinę, • mięso wołowe, • cielęcina.	• pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, • szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory.
BIALKA JAJA Zastosowanie: • alergia na białko jaj	• jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kaczki, • makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zawierające jaja w składzie, • przetwory warzywne z dodatkiem jaj, • przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy, • ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, • wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	• wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki owsiane, mąki, makaron bezjajeczny, • warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, • mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina, • ryby, • budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
DIETA WEGETARIAŃSKA Zastosowanie: • dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów	• wszystkie gatunki mięs, • wędliny, • pasztety, • wyroby podrobowe, • podroby, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krokiety, • fasolka po bretońsku, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • smalec, słonina, boczek.	• jaja, • nabiał, • nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica, • napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy, • zupy i sosy na wywarach warzywnych, • risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, • kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, • knedle owocowe, • pierogi leniwe,, • łazanki z kapustą i grzybami, • oleje, oliwa.

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIET ELIMINACYJNYCH

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie	- Herbata owocowa 250 ml, masło 20g, chleb bezglutenowy 100g, pasta z twarogu i szczypiorku 100g, pomidorki koktajlowe 70g, mandarynka 1 sztuka
Obiad	- Grysikowa (grysik bezglutenowy) 500ml, udko pieczone 1szt, ziemniaki 200g, sałata zielona z rzodkiewką z jogurtem naturalnym i śmietaną 70g, kompot z aronii 250ml.pomarańcza 1szt
Kolacja	- Herbata 250 ml, masło 20g, chleb bezglutenowy 100g, wędlina drobiowa bezglutenowa 50g, jajko gotowane 60g, ogórek świeży 100g

DIETA BEZ MLEKA /BEZ LAKTOZY

Śniadanie	- Herbata miętowa, masło bez laktozy 20g, szynka gotowana 70g, rukola 10g rzodkiewka 30g
Obiad	- Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany lub mleka 500ml, klops pieczony w jarzynach 100g, ziemniaki bez mleka 200g, surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g, kiwi 1szt, kompot z jabłek 250ml, banan 1szt
Kolacja	- Herbata, masło bez laktozy 20g, sardynki w oleju 80g, szczypiorek 30g, pomidor bez skórki 100g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie	- herbata 250ml, masło 20g, bułki pszenne 2sztuki, płatki owsiane na mleku 400ml, powidło 50g, ser biały 70g, jabłko surowe 250g
Obiad	- Jarzynowa z ryżem 500ml, jajko sadzone 2sztuki, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g, pomidorki koktajlowe 100g, kompot z porzeczek czarnych 250ml, brzoskwinia 1szt
Kolacja	-Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, chleb graham 70g, ser żółty 70g, sałatka jarzynowa z majonezem 100g, papryka 50g

DIETA BEZ JAJ

Śniadanie 30g.	-Kakao z mlekiem 250ml,masło 20g.chleb 100g. pasztet z drobiu 80g,ser topiony sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 70g
Obiad z	- Krupnik 400ml. pieczeń wołowa w sosie własnym 200g.ziemniaki 200g.surówka kiszzonej kapusty z olejem 150g.kompot z aroni 250ml.banan 1szt
Kolacja	-Herbata owocowa, masło 20g,serek ziarnisty 150g.sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki 100g,mandarynka 1szt