

Nazwa diety	<b>DIETA ELIMINACYJNA</b>
<b>Zastosowanie</b>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,</li> <li>• u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów,</li> <li>• których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.</li> </ul>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej,</li> <li>• 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,</li> <li>• 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,</li> <li>• 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,</li> <li>• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,</li> <li>• posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>• należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>• dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów,</li> <li>• 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,</li> <li>• 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,</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego,</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować sól i cukry proste z diety.</li> </ul> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul>

	<p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,</li> <li>w ograniczonej ilości smażenie na niewielkiej ilości oleju rzepakowego, oliwie z oliwek.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>wykluczyć dodatek do potraw zasmażek,</li> <li>ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li> </ul>		
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	1800 - 2400 kcal	
<b>Wartość odżywcza</b>	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 (20-40 g/dobę)	
	Sód	≤ 2000mg/dobę	
	<b>Wykluczony składnik/produkt</b>	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
<b>GLUTEN</b>  <b>Zastosowanie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>żyto, pszenica, jęczmień, owies,</li> <li>wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, makarony w tym kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane,</li> <li>zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu,</li> <li>mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa,</li> <li>kasze i makarony z ww. zbóż,</li> <li>tapioka,</li> <li>sago,</li> <li>orzechy, sezam, ciecierzycy, siemę lniane, ziarna słonecznika (produkty z oznaczeniem przekreślonego kłosa),</li> <li>wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>celiakia</li> <li>choroba trzewna</li> <li>nietolerancja glutenu</li> <li>inne diety wymagające wykluczenia glutenu</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, kozie, owcze,</li> <li>• mleko w proszku, mleko zagęszczone,</li> <li>• sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe,</li> <li>• masło,</li> <li>• produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe,</li> <li>• mięso, ryby, jaja,</li> <li>• nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi,</li> <li>• pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik,</li> <li>• szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory.</li> <li>• bez laktozy – nabiał bez laktozy</li> </ul>
<p><b>BIAŁKA JAJA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alergia na białko jaj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze,</li> <li>• makaron jajeczny, drożdżówki, rogale, bułeczki, produkty 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,</li> <li>• wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki owsiane, mąki, makaron bezjajeczny,</li> <li>• warzywa,</li> <li>• mięso,</li> <li>• ryby,</li> <li>• budynie, kisiele, galaretki bez jaj.</li> </ul>
<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie gatunki mięs,</li> <li>• wędliny,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wyroby podrobowe,</li> <li>• 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>• krokiety,</li> <li>• fasolka po bretońsku,</li> <li>• gulasz,</li> <li>• bigos z mięsem/kielbasą,</li> <li>• smalec, słonina, boczek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja,</li> <li>• nabiał,</li> <li>• nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica,</li> <li>• napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe,</li> <li>• kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy,</li> <li>• zupy i sosy na wywarach warzywnych,</li> <li>• kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli,</li> <li>• oleje, oliwa,</li> <li>• produkty oznaczone jako odpowiednie dla wegetarian.</li> </ul>

## **PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIET ELIMINACYJNYCH**

### **DIETA BEZGLUTENOWA**

- Śniadanie - Herbata owocowa, masło 20g, chleb bezglutenowy 100g, pasta z twarogu i szczypiorku 100g, pomidorki cocktailowe 70g, mandarynka 1szt
- Obiad - Grysikowa (np. kaszka kukurydziana) 500ml, udko pieczone 1szt, ziemniaki 200g, sałata zielona z rzodkiewką, jogurtem naturalnym i śmietaną 70g, kompot z aronii 250ml, pomarańcza 1szt
- Kolacja - Herbata 250 ml, hummus 50g, 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.
- Kolacja - Herbata, hummus 50 g, sardynki w oleju 80g, szczypiorek 30g, pomidor b/ skórki 100g
- Posiłek nocny - pomarańcza 1 szt.

### **DIETA WEGETARIAŃSKA**

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

### **DIETA BEZ JAJ**

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