

	DIETA ELIMINACYJNA - broszura informacyjna dla pacjentów	Symbol: UMh.53.11
		Wersja: 1
		Obowiązuje od: 02.10.2023

Dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej. Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

ZASTOSOWANIE:

Dieta eliminacyjna zalecana jest dla osób:

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

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ – posiłki należy spożywać w regularnych odstępach od 3 do 5 posiłków co 3-4 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się.

UROZMAIACENIE - posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

NAWODNIENIE - minimum 1,5 – 2l wody, zalecana mineralna niegazowana. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki - ograniczamy do minimum, energetyki, alkohol – wykluczamy całkowicie.

SEN - dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – codzienna minimum 30 minut, wedle własnych możliwości np. spacer, jazda na rowerze, pływanie.

WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:



WARZYWA I OWOCE - Warzywa (surowe lub krótko gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie) . Owoc 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie).



PRODUKTY ZBOŻOWE - wybieramy produkty pełnoziarniste (razowe pieczywo, kasze, ryż, makarony) spożywamy 2 - 3 razy dziennie.



NABIAŁ - wybieramy naturalny bez dodatku cukru czy kakao – 1-2 szklanki dziennie jogurtu, kefiru lub maślanki oraz dodatek sera białego i żółtego (z przewagą białego).



MIEŚO - spożywamy w ograniczeniu (do 0,5 kg na tydzień), ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kielbas. Zwiększmy spożycie roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka spożywamy najlepiej na miękko (płynne żółtko jest pełne cennych składników odżywczych, które nikną w trakcie dłuższego gotowania), aktualne standardy zalecają jajko raz dziennie.



TŁUSZCZE ROŚLINNE – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy WYBIERAMY NIERAFINOWANY. Tłuszcze zwierzęce ograniczamy do minimum na rzecz tłuszczów roślinnych.

Wprowadzenie do diety orzechów, pestek i nasion.

WAŻNE! Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

WSKAZÓWKI KULINARNE:

Posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania tradycyjnego lub na parze, duszenia (bez obsmażania), pieczenia w najlepiej w naczyniach żaroodpornych, grillowania na patelni grillowej lub grillu elektryczny – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu**. Potrawy smażone należy ograniczyć do minimum, najlepiej raz czy dwa razy w tygodniu.

Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.

- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabielenie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.
- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazylia, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi.

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.
BIĄŁKA MLEKA/LAKTOZA Zastosowanie: • nietolerancja mleka krowiego • nietolerancja laktozy • alergia na białko mleka	✗ mleko krowie, kozie, owcze, ✗ mleko w proszku, mleko zagęszczone, ✗ sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, ✗ masło, ✗ produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, ✗ mięso wołowe, ✗ cielęcina.	✓ napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, ✓ mięso, ryby, jaja, ✓ nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, ✓ pestki roślin takich jak dynia, mak, słonecznik ✓ szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory.
BIĄŁKA JAJA Zastosowanie: • alergia na białko jaj	✗ jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze, ✗ 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.