

Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA (11)
<b>Zastosowanie</b>	Dla osób: <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 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,</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 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,</li> <li>• poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>• 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,</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, jeśli są dobrze tolerowane,</li> <li>• 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 ,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, jeśli są dobrze tolerowane,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).</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> <li>• skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych).</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 oraz w piecach konwekcyjnych.</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 zabielenie 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> <li>• należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.</li> </ul>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	2200-2400 kcal/dobę
<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 (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sól	≤ 2000mg/dobę
	<b>Wykluczony składnik/produkt</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
<b>GLUTEN</b> <b>Zastosowanie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem</li> </ul>

<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>• wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kiełki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane,</li> <li>• sorgo, teff, amarantus, quinoa,</li> <li>• 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, 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>	<p>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</p> <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, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana</li> <li>• kasze i makarony z ww. zbóż,</li> <li>• tapioka,</li> <li>• sago,</li> <li>• orzechy, sezam, ciecierzycy, siemę lniane, ziarna słonecznika,</li> <li>• 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, kefir, mleko zsiadłe,</li> <li>• masło,</li> <li>• produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę,</li> <li>• mięso wołowe ( przy alergii na albuminę surowicy bydłowej),</li> <li>• cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko kozie (przy alergii na białko mleka)</li> <li>• 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,</li> <li>• owoce i warzywa.</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, 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, 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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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>• ryby,</li> <li>• budynie, kisiele, galaretki bez jaj.</li> </ul>
<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA (semiwegetariańska)</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso, szczególnie czerwone</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>• krostki,</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>• drób, ryby – według preferencji</li> <li>• jaja,</li> <li>• 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): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, 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>