

## DIETA ELIMINACYJNA - 11

### ZASTOSOWANIE

Dieta eliminacyjna zalecana jest 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.

### WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200 - 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 proste	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000mg/dobę	

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej, powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. 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 w zakresie żywienia. 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.

Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej, o umiarkowanej temperaturze. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukru (nie więcej niż 10g na 250 ml napoju).

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.

Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek dozwolonych warzyw i owoców (minimum 400 g dziennie – nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, z czego część powinna być serwowana 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, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Sól i cukry proste należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględniać ich sezonowość. Przy doborze produktów w diecie eliminacyjnej ważne jest, aby sprawdzać ich skład.

## TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych:

- 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.

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.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Posiłki przygotowywać w reżimie higienicznym w celu ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ELIMINACYJNEJ

Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
<b>GLUTEN</b> <b>Zastosowanie:</b> <b>celiakia (choroba trzewna)</b> <b>nietolerancja glutenu</b> <b>inne diety wymagające</b> <b>wykluczenia glutenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz,</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>• sorgo, teff, amarantu, uinona,</li><li>• zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach,</li><li>• produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe,</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, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z</li></ul>

	<p>wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kasze i makarony z ww. zbóż,</li> <li>tapioka,</li> <li>sago,</li> <li>orzechy, sezam, ciecierzycza, siemię 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>  <b>nietolerancja mleka krowiego</b>  <b>nietolerancja laktozy</b>  <b>alergia na białko mleka</b></p>	<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> <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): 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>owoce i warzywa</li> </ul>
<p><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, indyjskie oraz kacze,</li> <li>makaron jajeczny, drożdżówki, rogale, 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,</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, makaron, maki, 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,</li> <li>budynie, kisiele, galaretki bez jaj</li> </ul>
<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b>  <b>dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów</b></p>	<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 (w ograniczonych ilościach),</li> <li>kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><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>
--	--	--