

ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA HIPOALERGICZNA

Zastosowanie

- Stosuje się u osób, u których wystąpiły objawy alergii pokarmowej,
- W niektórych chorobach tkanki łącznej,
- W skazach krwotocznych.

Dieta polega na eliminacji produktów zawierających silne alergeny. Ich eliminacja jest uzależniona od rodzaju jednostki chorobowej. Może być modyfikowana przez lekarza w zależności od stanu zdrowia chorego.

PRODUKTY SILNIE ALERGIZUJĄCE

- Mleko krowie – czasami są dozwolone jego przetwory, ale bez żadnych sztucznych dodatków, czyli np. twaróg biały chudy i półtłusty, jogurty naturalne,
- Cytrusy – do nich zaliczamy : mandarynki, cytryna, pomarańcze, limonka, pomelo, grejpfrut, kumkwat, klementynka, tanga.
- Soja – dotyczy także jej przetworów,
- Orzechy – niektóre produkty mogą zawierać ich śladowe ilości ,
- Czekolada,
- Kakao – dotyczy także ciast, wyrobów cukierniczych, kremach,
- Ryby i i produkty pochodne,
- Truskawki – zabronione są także jako dodatki do różnych potraw np. knedle, pierogi, ciasta, dżemy itp.
- Owoce morza,
- Jaja – w niektórych jednostkach chorobowych są dozwolone w niewielkiej ilości,
- Kawa,
- Miód – może znajdować się również w wyrobach cukierniczych,
- Mięso cielece i wołowe oraz ich przetwory,
- Warzywa : seler, gorczyca, pomidor, cebula, pora, kapusta kwaszona,
- Nasiona sezamu,
- Łubin – stosuje się także do wędlin i pieczywa,
- Przyprawy korzenne i ostre,
- Produkty zawierające środki barwne (np. cukierki, lody, budynie, kisiele, galaretki, dżemy) i konserwujące (np. konserwy, pasztety, wędliny)

Z diety eliminujemy produkty tłuste i wzdymające, posiłki przygotowane przemysłowo, polepszacze smaku (np. kostki rosolowe, Vegeta, Jarzynka, Maggi).

Zawsze należy czytać informacje znajdujące się na etykiecie produktu.

PRODUKTY SŁABO ALERGIZUJĄCE

- Mięso królika i indyka,
- Buraczki, marchewka, ziemniaki, dynia, kalarepa, brokuły, fasolka szparagowa,
- Jabłka.