Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

F-04/D Wydanie: 1 z dnia: 14.10.2024r.

Opracował: mgr. Dietetyk Joanna Rodrigues

Zalecenia Dietetyczne
Dieta eliminacyjna

- 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.

Dieta eliminacyjna powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produkty zbożowe, mleczne, mięso i ryby, nasiona roślin strączkowych, warzywa i owoce, tłuszcze. Należy zwrócić uwagę na regularne spożywanie 3-5 posiłków dziennie. Zaleca się wypijanie około 2-2,5l płynów w ciągu doby.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość,
- skład.

Stosowane techniki kulinarne:
- 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.

Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN **Zastosowanie:** • **celiakia (choroba**	- żyto, pszenica, jęczmień, owiesniecertyfikowany jakobezglutenowy, orkisz, - wszystkie produkty, którezawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne,żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kiełki, zarodki,	- produkty opisane jako „bezglutenowe” - dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, - mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa,ziemniaczana

trzewna), • **alergia na pszenicę i inne zboża,** • **nieceliakalna nadważliwość na gluten,** • **inne diety wymagające wykluczenia glutenu.**	wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakaoowsiane, - sorgo, teff, amarantus, quinoa, - zagęszczacze na bazie skrobipszennej w jogurtach lub bulionach, - produkty instant, sos sojowy,mieszanki - przyprawowe,wędliny o nieznanym składzie,płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną. - wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, zezawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy)	- kasze i makarony z ww. zbóż, - tapioka, - sago, - orzechy, sezam, ciecierzyca,siemię lniane, ziarna słonecznika, - nasiona roślin strączkowych wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jakobezglutenowe.
BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA **Zastosowanie:** • **nietolerancja mleka krowiego,** • **nietolerancja laktozy alergia na białko mleka.**	- mleko krowie - mleko w proszku, mleko zagęszczone, - sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty,kefir, mleko zsiadłe, - masło, - produkty zawierające kazeinę,laktoalbuminę, laktoglobulinę, - mięso wołowe (przy alergii naalbuminę surowicy bydlęcej), - cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej).	- mleko kozie (przy alergii nabiałko mleka) - napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, - mięso, ryby, jaja, - nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, - pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, - owoce i warzywa.
BIAŁKA JAJA **Zastosowanie:**	- jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze, - makaron jajeczny, drożdżówki,rogale,	- wszelkie pieczywo bez jaj wrecepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny, - warzywa szczególnie

• **alergia na białko jaj**	bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie, - przetwory warzywne z dodatkiem jaj, - przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy, - ciasta, ciastka, lody, innedesery zawierające jaja, - wszystkie produkty i potrawyzawierające jaja w proszku.	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 (semiwegetariańska) **Zastosowanie:** • **dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości**	- mięso, szczególnie czerwone - wędliny, - pasztety, - wyroby podrobowe, - podroby, - pyzy i pierogi z mięsem, - budynie mięsne, - konserwy mięsne, - rosoły i zupy na wywarach mięsnych, - krokiety, - fasolka po bretońsku, - gulasz, - bigos z mięsem/kiełbasą, smalec, słonina, boczek.	- drób, ryby – według preferencji, - jaja, - nabiał, - nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus, - napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach), - kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy, - zupy i sosy na wywarach warzywnych, - kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli.