



Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

F-04/D Wydanie: 1 z dnia: 14.10.2023r.  
Opracowała: mgr Joanna Rodrigues, Dietetyk

## ZALECENIA DIETETYCZNE

### DIETA ELIMINACYJNA

Zastosowanie:

- 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
<b>GLUTEN</b> <b>Zastosowanie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• celiakia (choroba</li></ul>	- żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, - 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, kielki, 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,

<p>trzewna),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>alergia na pszenicę i inne zboża,</b></li> <li>• <b>nieceliakalna nadwrażliwość na gluten,</b></li> <li>• <b>inne diety wymagające wykluczenia glutenu.</b></li> </ul>	<p>wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sorgo, teff, amarantus, quinoa,</li> <li>- zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach,</li> <li>- produkty instant, sos sojowy, mieszanki</li> <li>- 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>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, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna słonecznika,</li> <li>- nasiona roślin strączkowych 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>• <b>nietolerancja mleka krowiego,</b></li> <li>• <b>nietolerancja laktozy alergia na białko mleka.</b></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>• <b>alergia na białko jaj</b></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> <li>- ciasta, ciastka, lody,</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> <li>- ryby,</li> </ul>

	inne desery zawierające jaja, - wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	- budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
<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>	<p>- mięso, szczególnie czerwone</p> <p>- wędliny,</p> <p>- pasztety,</p> <p>- wyroby podrobowe,</p> <p>- podroby,</p> <p>- pyzy i pierogi z mięsem,</p> <p>- budynie mięsne,</p> <p>- konserwy mięsne,</p> <p>- rosoly i zupy na wywarach mięsnych,</p> <p>- krostki,</p> <p>- fasolka po bretońsku,</p> <p>- gulasz,</p> <p>- bigos z mięsem/kiełbasą, smalec, słonina, boczek.</p>	<p>- drób, ryby – według preferencji,</p> <p>- jaja,</p> <p>- nabiał,</p> <p>- nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus,</p> <p>- napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach),</p> <p>- kiełki nasion np. brokuła, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy,</p> <p>- zupy i sosy na wywarach warzywnych,</p> <p>- kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli.</p>