

Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA (11)
Zastosowanie	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.
Zalecenia dietetyczne	• dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej, • 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, • 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, • 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, • 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, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej • 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • 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, • 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, • 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 , • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, jeśli są dobrze tolerowane, • 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, • należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności). Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość, • skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych). 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. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • 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, • wykluczyć dodatek do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw, • należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.	
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 (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sól	≤ 2000mg/dobę
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN Zastosowanie:	• żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz,	• produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem

• celiakia (choroba trzewna), • alergia na pszenicę i inne zboża, • nieceliakalna nadwaga na gluten, • inne diety wymagające wykluczenia glutenu	• 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, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, • sorgo, teff, amarantus, quinoa, • zagęszczacze na bazie skrobi pszennej 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, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy)	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 • dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, • maki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana • kasze i makarony z ww. zbóż, • tapioka, • sago, • orzechy, sezam, ciecierzycę, siemę lniane, ziarna słonecznika, • nasiona roślin strączkowych • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.
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 na albuminę surowicy bydłowej), • cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej).	• mleko kozie (przy alergii na białko mleka) • napoje roślinne fortifikowane (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: • alergia na białko jaj	• jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kacze, • makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie, • przetwory warzywne z dodatkiem jaj, • przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy,	• wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, maki, makaron bezjajeczny, • warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, • mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina,

	• ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, • wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	• 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, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krokiety, • fasolka po bretońsku, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • 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), • kielki nasion np. brokuła, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy, • zupy i sosy na wywarach warzywnych, • risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, • kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, • knedle owocowe, • pierogi leniwe,, • łazanki z kapustą i grzybami, • oleje, oliwa.