

Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA (11)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,</li> <li>• u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów,</li> <li>• których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.</li> </ul>
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej,</li> <li>• 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,</li> <li>• 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,</li> <li>• 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,</li> <li>• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,</li> <li>• posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>• należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>• dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów,</li> <li>• poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>• należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej,</li> <li>• 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,</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego,</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować sól i cukry proste z diety.</li> </ul> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>• wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• wykluczyć dodatek do potraw zasmażek,</li> <li>• ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li> </ul>			
<b>Wartość energetyczna</b>	<table border="1"> <tr> <td><b>Energia (En)</b></td> <td><b>K: 2000 - 2200 kcal</b></td> <td><b>M: 2201-2400 kcal</b></td> </tr> </table>	<b>Energia (En)</b>	<b>K: 2000 - 2200 kcal</b>	<b>M: 2201-2400 kcal</b>
<b>Energia (En)</b>	<b>K: 2000 - 2200 kcal</b>	<b>M: 2201-2400 kcal</b>		
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Białko</b>	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal		
	<b>Tłuszcz ogółem</b>	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal		
	<b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</b>	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal		
	<b>Węglowodany ogółem</b>	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal		
	<b>w tym cukry proste</b>	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal		
	<b>Błonnik</b>	15g/1000 kcal		
	<b>Sód</b>	≤ 2000mg/dobę		
	<b>Wykluczony składnik/produkt</b>	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych	
<b>GLUTEN</b>  <b>Zastosowanie:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żyto, pszenica, jęczmień, owies,</li> <li>• wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, makarony w tym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu,</li> <li>• mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• celiakia</li> <li>• choroba trzewna</li> <li>• nietolerancja glutenu</li> </ul>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>inne diety wymagające wykluczenia glutenu</li> </ul>	<p>kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach.</li> </ul>	<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>wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.</li> </ul>
<p><b>BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nietolerancja mleka krowiego</li> <li>nietolerancja laktozy</li> <li>alergia na białko mleka</li> </ul>	<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,</li> <li>cielęcina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory.</li> </ul>
<p><b>BIAŁKA JAJA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alergia na białko jaj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja kurcze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze,</li> <li>makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty 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, 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> <li>budynie, kisiele, galaretki bez jaj.</li> </ul>
<p><b>DIETA WEGETARIAŃSKA</b></p> <p><b>Zastosowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów</li> </ul>	<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>rosoły i zupy na wywarach mięsnych,</li> <li>krokiety,</li> <li>fasolka po bretońsku,</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>kielki nasion np. brokołu, lucerny, rzodkiewki,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• gulasz,</li><li>• bigos z mięsem/kielbasą,</li><li>• smalec, słonina, boczek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• słonecznika, pszenicy, rzeżuchy,</li><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>
--	---	---