

Dieta eliminacyjna

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. 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, temperatura posiłków powinna być umiarkowana, posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie.

Należy eliminować pojadanie między posiłkami, dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i obróbki termicznej. Należy eliminować sól i cukry proste z diety.

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.

Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN Zastosowanie: • celiakia • choroba trzewna • nietolerancja glutenu • inne diety wymagające wykluczenia glutenu	• żyto, pszenica, jęczmień, owies, • wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, makarony w tym kuskus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, • zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach.	• dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, • mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, • kasze i makarony z ww. zbóż, • tapioka, • sago, • orzechy, sezam, ciecierzycy, siemę lniane, ziarna słonecznika, • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.
BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA Zastosowanie: • nietolerancja mleka krowiego • nietolerancja laktozy • alergia na białko mleka	• mleko krowie, kozie, owcze, • mleko w proszku, mleko zagęszczone, • sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, • masło, • produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, • mięso wołowe, • cielęcina.	• napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, • mięso, ryby, jaja, • nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, • pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, • szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory.
BIAŁKA JAJA Zastosowanie: • alergia na białko jaj	• jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kaczce, • makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zawierające jaja w składzie, • przetwory warzywne z dodatkiem jaj, • przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy, • ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, • wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	• wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki owsiane, mąki, makaron bezjajeczny, • warzywa szczególnie 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 Zastosowanie: • dla osób nie	• wszystkie gatunki mięs, • wędliny, • paszety, • wyroby podrobowe,	• jaja, • nabiał, • nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica,

spożywających mięsa i jego przetworów	• podroby, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosół i zupy na wywarach mięsnych, • krostki, • fasolka po bretońsku, • gulasz, • bigos z mięsem/kiełbasą, • smalec, słonina, boczek.	• napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • kiełki 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.
---	---	---

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny