1. **DIETA ELIMINACYJNA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 posiłków powinna być umiarkowana, * 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/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * 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), 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, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować sól i cukry proste z diety.   Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.   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 zabielanie 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. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400 kcal |
| **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 proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę | |
| **Wykluczony składnik/produkt** | Produkty przeciwwskazane | Zamienniki produktów przeciwskazanych | |
| **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 kus-kus, otręby, kiełki, 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, ciecierzyca, siemię 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 fortyfikowane (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, indycze oraz kacze, * makaron jajeczny, drożdżówki, rogale, 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 spożywających mięsa i jego przetworów** | * wszystkie gatunki mięs, * 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. | * jaja, * nabiał, * nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica, * 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, * risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, * kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, * knedle owocowe, * pierogi leniwe,, * łazanki z kapustą i grzybami, * oleje, oliwa. | |