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.
 |