

Kod diety 11	DIETA ELIMINACYJNA
Zastosowanie	Dla osób: 1) ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik; 2) u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów; 3) których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) 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; 4) dieta eliminacyjna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych; 5) 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; 6) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 7) należy eliminować pojadanie między posiłkami; 8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 9) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru, cukier może być dostępny dla pacjentów na korytarzu lub w kuchence oddziałowej; 10) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 11) należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej; 12) 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, jeżeli są dobrze tolerowane; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 14) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, jeżeli są dobrze tolerowane; 15) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 17) należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry odawane do żywności)

	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość; 4) skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych). Stosowane techniki kulinarne: 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 2) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 3) wykluczyć dodatek do potraw zasmażek; 4) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 5) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw; 6) należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 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	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN Zastosowanie: • celiakia (choroba trzewna), • alergia na pszenicę i inne zboża, • nieceliakalna nadwrażliwość na gluten,	1) żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; 2) 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,	1) produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności (Dz. Urz. UE L 228 z 31.07.2014, str. 5);

inne diety wymagające wykluczenia glutenu	sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane; 3) zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach; 4) produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną; 5) wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informację, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).	2) dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu; 3) mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana; 4) kasze i makarony z ww. zbóż; 5) tapioka; 6) sago; 7) orzechy, sezam, ciecierzycy, siemienia, ziarna słonecznika; 8) nasiona roślin strączkowych; 9) wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.
BIALKO MLEKA/LAKTOZA Zastosowanie: - nietolerancja mleka krowiego - nietolerancja laktozy - alergia na białko mleka	1) mleko krowie; 2) mleko w proszku, mleko zagęszczone; 3) sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe; 4) masło; 5) produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę; 6) mięso wołowe (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej); 7) cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej).	1) mleko kozie (przy alergii na białko mleka); 2) napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; 3) mięso, ryby, jaja; 4) nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi; 5) pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik; 6) owoce i warzywa.
BIALKO JAJA Zastosowanie: alergia na białko jaj	1) jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kacze; 2) makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie; 3) przetwory warzywne z dodatkiem jaj; 4) przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy; 5) ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja; 6) wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	1) wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny; 2) warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa; 3) mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina; 4) ryby; 5) budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
DIETA WEGETARIAŃSKA (semiwegetariańska) Zastosowanie: dla osób niespożywających mięsa i jego przetworów lub	1) mięso, szczególnie czerwone; 2) wędliny; 3) pasztety; 4) wyroby podrobowe; 5) podroby; 6) pyzy i pierogi z mięsem; 7) budynie mięsne; 8) konserwy mięsne;	1) drób, ryby – według preferencji; 2) jaja; 3) nabiał; 4) nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus; 5) napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): sojowe,

spożywających je w ograniczonej ilości	9) rosół i zupy na wywarach mięsnych; 10) krokiety; 11) fasolka po bretońsku; 12) gulasz; 13) bigos z mięsem/kielbasą; 14) smalec, słonina, boczek.	orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy; 7) zupy i sosy na wywarach warzywnych; 8) risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami; 9) kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli; 10) knedle owocowe; 11) pierogi leniwe; 12) łazanki z kapustą i grzybami; 13) oleje, oliwa.
---	---	--