

	DIETA	DIETA NR 11
	ELIMINACYJNA	Wydanie III
		03.03.2025


Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA (11)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 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, ➤ 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 lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, ➤ 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 - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), 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, jeśli są dobrze tolerowane, ➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego , ➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, jeśli są dobrze tolerowane, ➤ tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego

	DIETA	DIETA NR 11
	ELIMINACYJNA	Wydanie III
		03.03.2025

	<p>➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</p> <p>➤ należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ jakość, ✓ termin przydatności do spożycia, ✓ sezonowość, ✓ skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych). <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ gotowanie tradycyjne lub na parze, ✓ duszenie bez wcześniejszego obsmażania, <p>pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ wykluczyć dodatek do potraw zasmażek, ✓ ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, <p>do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw, należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.</p>	
	Wartość energetyczna	Energia (En) 2200-2400 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	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane Zamienniki produktów przeciwwskazanych

	DIETA	DIETA NR 11
	ELIMINACYJNA	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

<p>celiakia (choroba trzewna),</p> <p>alergia na pszenicę i inne zboża,</p> <p>nieceeliakalna</p> <p>nadwrażliwość na gluten,</p> <p>inne diety wymagające wykluczenia glutenu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, ➤ sorgo, teff, amarantus, quinoa, ➤ zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach, ➤ produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną. ➤ Wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. ○ w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności ➤ dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, ➤ mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana ➤ kasze i makarony z ww. zbóż, ➤ tapioka, ➤ sago, ➤ orzechy, sezam, ciecierzycy, siemę lniane, ziarna słonecznika, ➤ nasiona roślin strączkowych ➤ wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.
<p>BIAŁKA</p> <p>MLEKA/LAKTOZA</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ nietolerancja mleka krowiego ❖ nietolerancja laktozy ❖ alergia na białko mleka 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko krowie ➤ mleko w proszku, mleko zagęszczone, ➤ sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, ➤ masło, ➤ produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, ➤ mięso wołowe (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej), ➤ cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko kozie (przy alergii na białko mleka) ➤ napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, ➤ mięso, ryby, jaja, ➤ nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, ➤ pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, ➤ owoce i warzywa.
<p>GLUTEN</p> <p>Zastosowanie:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem

	DIETA		DIETA NR 11
	ELIMINACYJNA		Wydanie III
			z dnia 03.03.2025 r.

BIAŁKA JAJA Zastosowanie: ❖ alergia na białko jaj	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kacze, ➤ makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie, ➤ przetwory warzywne z dodatkiem jaj, ➤ przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, 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,
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, ➤ wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ryby, ➤ budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
	DIETA WEGETARIAŃSKA (semiwegetariańska) Zastosowanie: ❖ dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości	<ul style="list-style-type: none"> ➤ drób, ryby – według preferencji ➤ jaja, ➤ nabiał, ➤ nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus, ➤ napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): ➤ sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach), ➤ kielki nasion np. brokuły, 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.

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
Opracował	Technolog Żywnienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
Sprawdził	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywniowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
Zatwierdził	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	