

	KLINIKI NEURORADIOCHIRURGII Sp. z o.o.		
	KLASYFIKACJA DIET DOUSTNYCH DIETA ELIMINACYJNA/ DO2/M		
OD 1.1	Obowiązuje od 17.09.2025	Wydanie 1	Strona 1 z 3
ZP/DIE/005/001/06			

Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA
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, • 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, • 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.

	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość, • skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych). 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 zabielenie 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, • należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN Zastosowanie:	• żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz,	• produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem

BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA Zastosowanie: • nietolerancja mleka krowiego • nietolerancja laktozy • alergia na białko mleka	• 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 bydlęcej), • cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej).	• 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.
--	--	---

BIALKO JAJA Zastosowanie: • alergia na białko jaj	• jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kaczki, • makaron jajeczny, drożdżówki, rogale, bułeczki, produkty zbożowe 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 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, • ryby, • budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
DIETA WEGETARIAŃSKA (semiwegetariańska) Zastosowanie: • dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości	• mięso, szczególnie czerwone • wędliny, • pasztety, • wyroby podrobowe, • podroby, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krokiety, • fasolka po bretońsku, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • smalec, słonina, boczek.	• drób, ryby – według preferencji • jaja, • nabiał, • nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus, • 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.