



U.11 CHARAKTERYSTYKA DIETY ELIMINACYJNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 1/4

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: 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,	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN: celiakia (choroba trzewna), alergia na pszenicę i inne zboża, nieceliakalna nadwrażliwość na gluten, • inne diety wymagające wykluczenia glutenu	żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, 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,	produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem 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



U.11 CHARAKTERYSTYKA DIETY ELIMINACYJNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 2/4

	• 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)	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.
BIALKO 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 bydłowej), • cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej).	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 kaczę, • 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, ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, • wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, maki, 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



U.11 CHARAKTERYSTYKA DIETY ELIMINACYJNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 3/4

DIETA WEGETARIAŃSKA (semiwegetariańska) Zastosowanie: • dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości	mięso, szczególnie czerwone • wędliny, • pasztety, • wyroby drobowe, • drożdże, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosół i zupa na wywarach mięsnych, • krostki, • fasolka po bretońsku, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • smalec, słonina, boczek.	drob, 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), • kiełki nasion np. brokuła, 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.
Wartość energetyczna	Energia	2000-2400 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



U.11 CHARAKTERYSTYKA DIETY ELIMINACYJNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 4/4

		113–163 g/1000 kcal
		Wartości referencyjne: <10% En
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę