

## DIETA ELIMINACYJNA

### Dla osób:

- ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik pożywienia
- u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty, albo grupy produktów
- u których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów

### Zalecenia:

- -dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej
- -dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem zawartości produktów spożywczych: warzyw i owoców, produktów zbożowych i mlecznych, mięsnych i ryb, ziemniaków, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- dieta opiera się głównie na spożywaniu produktów i potraw świeżych, z wykluczeniem posiłków wzdymających i ciężkostrawnych
- temperatura posiłków gorących powinna wynosić nie mniej niż 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety, pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka
- posiłki powinny być spożywane 3 – 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/ lub dietetyka
- należy eliminować „podjadanie” między posiłkami
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój, o zawartości cukrów nie większej niż 10 g na 250 ml gotowego napoju do spożycia
- należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw i owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw – bez ziemniaków i batatów), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne (w tym napoje fermentowane: kefir, maślanka, jogurt) lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli są dobrze tolerowane
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję mięsa lub jaj lub nasion roślin strączkowych, bądź inne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu, jeśli są dobrze tolerowane
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (głównie ryby i oleje roślinne)
- należy eliminować sól na korzyść przypraw ziołowych oraz tzw. cukrów dodanych, np. do napojów (herbaty)

W zależności od konieczności wykluczenia składnika/ produktu z diety, np.: glutenu, mięsa, białek jaj, białek mleka, pszenicy i innych zbóż, cukru mleka (laktozy) – należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, po konsultacji żywieniowej.