



Dieta hypoalergiczna (eliminacyjna - S4)

Zastosowanie diety

Dietę hypoalergiczną (eliminacyjną) stosuje się u osób, u których wystąpiły objawy alergii pokarmowej, w niektórych chorobach tkanki łącznej lub skazach krwotocznych. Polega na eliminacji produktów zawierających silne alergeny. Ich eliminacja jest uzależniona od rodzaju jednostki chorobowej i indywidualnej reakcji pacjenta. Może być modyfikowana przez lekarza lub dietetyka w zależności od stanu zdrowia chorego. Dieta ta powinna być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym.

Produkty zalecane i przeciwwskazane

PRODUKTY SILNIE ALERGIZUJĄCE:

- mleko krowie (czasami są dozwolone jego przetwory, ale bez żadnych sztucznych dodatków, czyli np. twaróg biały chudy i półtłusty, jogurty naturalne)
- cytrusy (tj. mandarynki, cytryny, pomarańcze, limonki, pomelo, grejpfruty, kumkwaty, klementynki, tangel)
- soja i jej przetwory
- orzechy (uwaga: niektóre produkty mogą zawierać ich śladowe ilości)
- czekolada
- kakao (dotyczy także ciast, wyrobów cukierniczych i kremów)
- ryby i produkty pochodne



- truskawki i poziomki (zabronione są także jako dodatki do różnych potraw np. knedli, pierogów, ciast, dżemów, itp.
- owoce morza
- jaja (w niektórych jednostkach chorobowych są dozwolone w niewielkiej ilości)
- kawa
- miód (może znajdować się również w wyrobach cukierniczych)
- mięso cielęce i wołowe oraz ich przetwory
- warzywa : seler, gorczyca, pomidor, cebula, por, kapusta kwaszona
- Nasiona sezamu
- Łubin (stosuje się go także do wędlin i pieczywa)
- przyprawy korzenne i ostre
- pomidory
- produkty zawierające barwniki (np. cukierki, lody, budynie, kisiele, galaretki, dżemy) i konserwanty (np. konserwy, pasztety, wędliny)

Z diety eliminujemy produkty tłuste i wzdymające, posiłki przygotowane przemysłowo, polepszacze smaku (np. kostki rosołowe, Vegeta, Jarzynka, Maggi). Należy zawsze czytać informacje znajdujące się na etykiecie produktu.

PRODUKTY SŁABO ALERGIZUJĄCE:

- mięso królika i indyka
- buraki
- marchew,
- ziemniaki,
- dynia



- brokuły
- kalarepa
- fasolka szparagowa
- jabłka

SPOSODY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- przygotowanie w wodzie i na parze
- duszenie
- pieczenie w rękawie lub naczyniu żaroodpornym

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król