

DIETA UBOGOBAKTERYJNA dla dzieci

I. Wskazania:

- w przypadku obniżonej odporności spowodowanej leczeniem onkologicznym lub leczeniem immunosupresyjnym,
- świeżo po przeszczepie,
- jej głównym celem jest ograniczenie spożycia zanieczyszczeń bakteryjnych i grzybiczych poprzez wykluczenie surowych owoców i warzyw, surowych jajek, surowego mięsa i ryb, niepasteryzowanych produktów mlecznych czy lodu.

II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety z wykluczeniem:

- produktów surowych – surowe mięso, ryby, jajka
- produktów będących źródłem żywych kultur bakterii – kefir, jogurt, sery pleśniowe, kiszone warzywa
- surowych owoców i warzyw – jeśli wymaga tego stan pacjenta

2. Wybieranie produktów o bezpiecznym składzie (np. pasteryzowane produkty mleczne).

3. Najważniejsze zasady dotyczące bezpieczeństwa żywności:

- myj ręce przed przygotowaniem posiłku
- myj ręce po wyjściu z toalety
- oddziel surowe mięso i owoce od innych produktów spożywczych
- używaj oddzielnych przyborów kuchennych i naczyń (noże, deski) do obórki surowej żywności
- dokładnie gotuj jedzenie, zwłaszcza czerwone mięso, drób, jajka i owoce morza
- dokładnie podgrzewaj ugotowane wcześniej jedzenie
- nie przechowuj żywności zbyt długo w lodówce
- nie rozmrażaj żywności w temperaturze pokojowej
- wybieraj świeżą żywność
- myj owoce i warzywa, zwłaszcza gdy mają być jedzone na surowo
- nie używaj żywności po upływie terminu ważności

4. Modyfikacja diety z wykluczeniem:

- produktów surowych – warzywa, owoce, surowe ryby i mięso
- produktów będących źródłem żywych kultur bakterii – kefir, jogurt, sery pleśniowe, kiszone warzywa
- produktów wysoko przetworzonych – konserwy rybne, konserwy mięsne, produkty gotowe

5. Wybieranie produktów o bezpiecznym składzie (np. pasteryzowane produkty mleczne)

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	mleko z zawartością do 2% tłuszczu UHT, produkty mleczne pasteryzowane, bez żywych kultur bakterii	pełnotłuste mleko, mleko świeże, sery pleśniowe, jogurt, kefir, maślanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy jaja: gotowane na twardo, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	surowe mięso i ryby mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, surowe
Tłuszcze	margaryna miękka wysokogatunkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, w ograniczonej ilości: masło, majonez	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	owoce gotowane i pieczone (np. jabłka, owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, nektarynki, banany) musy owocowe owoce świeże, dokładnie umyte, sparzone wrzątkiem – jeśli stan pacjenta na to zezwala	owoce suszone na wagę, owoce porcjowane w sklepie (np. przekrojony arbuz), owoce kandyzowane i w syropach owoce cytrusowe i egzotyczne (szczególnie grejpfrut, pomelo)
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane lub pieczone: pomidory, szparagi, bakłażan, marchew, dynia, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak	warzywa kiszone

	warzywa surowe, dokładnie umyte, sparzone wrzątkiem – jeśli stan pacjenta na to zezwala	
Ziemniaki	gotowane, pieczone,	ziemniaki smażone, frytki,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie w ograniczonej ilości	-
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, kawa zbożowa, napój sojowy lub owsiany bez dodatku cukru	mocna herbata, mocna kawa, wody gazowane, napoje energetyczne, napoje alkoholowe, niepasteryzowane soki owocowe (1-dniowe)
Przyprawy	łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka