

DIETA NISKOSALICYLANOWA

I. Wskazania:

- u osób uczulonych na kwas acetylosalicylowy (aspirynę),
- u osób z astmą aspirynową,
- w leczeniu pokrzywki.

II. Zasady diety:

1. Dieta polega na zmniejszeniu lub wyeliminowaniu salicylanów z diety, w zależności od indywidualnej tolerancji pacjentów na ten składnik. Głównym celem tej diety jest utrzymanie podaży salicylanów na poziomie przy którym nie występują u pacjenta objawy niepożądane.
2. Zaleca się przede wszystkim dojrzałe owoce (wraz z dojrzewaniem owoców maleje w nich zawartość salicylanów) i bez skórki (salicylany występują przede wszystkim w skórce owoców).
3. Zawartość salicylanów w produkcie można zmniejszyć przez gotowanie
4. Produkty o niskiej zawartości salicylanów, które można spożywać codziennie to: jaja, mięso, zboża, ryby, nabiał.
5. Z diety należy wyeliminować żywność wysokoprzetworzoną, dania express, produkty ze sztucznymi barwnikami, miód, dżemy, czekoladę
6. Dodatkowo podczas stosowania diety niskosalicylanowej należy unikać przyjmowania leków NLPZ.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu,
- smażenie bez tłuszczu lub w niewielkiej ilości tłuszczu.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE – o śladowej lub bardzo niskiej zawartości salicylanów	PRZECIWWSKAZANE - o bardzo wysokiej zawartości salicylanów
Produkty zbożowe	proso, gryka, owies, ryż, żyto, orkisz, pszenica i wyroby z podanych zbóż,	kukurydza,
Mleko i produkty mleczne	mleko, masło, sery, jogurt naturalny, kefir,	ser pleśniowy,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	ryby, drób i jajka, nieprzetworzone mięso,	wędliny, podroby,
Tłuszcze	oleje: słonecznikowy, sojowy - tłoczone na zimno i bez dodatku konserwantów, masło, orzechy,	oleje: migdałowy, kukurydziany, sezamowy, arachidowy, z orzechów włoskich, kokosowy, oliwa z oliwek,
Owoce	Dojrzałe, obrane ze skórki: banany, gruszki, granat, mango, jabłka,	Suszone owoce, porzeczka, maliny, śliwki, morele, żurawina, daktyle,

		pomarańcze, ananas, śliwki, truskawki, mandarynki, arbuz, morele, grejpfrut, wiśnie, awokado,
Warzywa	seler, kapusta biała i zielona, ziemniaki, brukselka, szczypiorek, czosnek, por, kapusta czerwona, groch, Świerzy koperek, fasolka, szparagi, buraczki, , pomidor, dynia, szpinak,	ogórki kiszane, papryka chili, cykoria, oliwki, rzodkiewka,
Nasiona i orzechy	-	orzechy brazylijskie, orzechy macadamia, orzeszki piniowe, orzeszki pistacjowe, migdały, orzechy arachidowe, sezam, orzechy włoskie, wiórki kokosowe,
Napoje	woda, kawa bezkofeinowa, napój sojowy, napój ryżowy,	koncentraty soków owocowych i warzywnych, soki owocowe, wody smakowe, cola, napoje gazowane, kawa, herbata, kawa zbożowa, alkohol,
Przyprawy	sól, czosnek,	ziele angielskie, anyż, pieprz, pieprz cayenne, cynamon, goździki, kmin rzymski, curry, imbir, mięta, oregano, papryka, rozmaryn, szalwia, estragon, kurkuma, tymianek, kardamon, bazylia, liść laurowy, kminek, sproszkowana papryka, gałka muszkatołowa,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka