

DIETA UBOGOBAKTERYJNA

I. Wskazania:

- w przypadku obniżonej odporności spowodowanej leczeniem onkologicznym lub leczeniem immunosupresyjnym,
- świeżo po przeszczepie.

II. Zasady diety:

1. Głównym celem diety jest ograniczenie spożycia zanieczyszczeń bakteryjnych i grzybiczych poprzez wykluczenie surowych owoców i warzyw, surowych jajek, surowego mięsa i ryb oraz niepasteryzowanych produktów mlecznych,
2. Zachowanie właściwej higieny przygotowywania, obróbki i spożywania posiłków: dokładne mycie warzyw i owoców czy jaj, odpowiednia obróbka termiczna mięsa, w tym ryb oraz jaj, mycie rąk przed spożyciem posiłku,
3. Modyfikacja diety podstawowej lub łatwostrawnej z wykluczeniem:
4. Produktów surowych – warzywa, owoce, surowe ryby, mięso i jaja,
5. Produktów będących źródłem żywych kultur bakterii – kefir, jogurt, sery pleśniowe, sery twarogowe, kiszzone warzywa,
6. Produktów wysoko przetworzonych – konserwy rybne, konserwy mięsne, produkty gotowe,
7. Wybieranie produktów o bezpiecznym składzie (np. pasteryzowane produkty mleczne).

III. Sposoby przygotowywania potraw:

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

W zależności od tolerancji danych produktów warto modyfikować zalecenia na podstawie tabeli z produktami wskazanymi i niewskazanymi w diecie łatwostrawnej z uwzględnieniem powyższych wykluczeń.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i czerstwe,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel,
	drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały,	gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki,
	drobne makarony,	makaron pełnoziarnisty,

	mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty,	pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
Mleko i produkty mleczne	pasteryzowane mleko z zawartością do 2% tłuszczu UHT, produkty mleczne pasteryzowane, serki homogenizowane,	pełnotłuste mleko, mleko świeże, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste, kefiry,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude ryby: dorsz, mintaj, sandacz, morszczuk, sola, szczupak, chude wędliny: drobiowa, wołowa, wieprzowa, gotowane na miękko, jajka sadzone na parze, jajecznica na parze,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, ryby wędzone, konserwy rybne, tłuste wędliny: baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe: salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka, jajka smażone, jajka na twardo,
Tłuszcze	masło, margaryna miękka kubkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy (z bezpiecznego źródła, nie na wagę),	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,

Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak,	warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone,	ziemniaki smażone, frytki,
Nasiona roślin strączkowych	żadne	wszystkie przeciwwskazane
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa,	mocna herbata, mocna kawa, wody gazowane, napoje energetyczne, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny,	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet,
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, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	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