



# SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00  
Centrala 67 210 66 66  
Fax 67 212 40 85  
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl  
www.szpitalpila.pl

---

## ZALECENIA DIETETYCZNE

### Dieta atopowa z niskim indeksem glikemicznym

Celem diety atopowej z niskim indeksem glikemicznym (IG) jest złagodzenie objawów atopowego zapalenia skóry, poprzez ograniczenie czynników prozapalnych i potencjalnych alergenów pokarmowych. Utrzymanie stabilnego poziomu glukozy we krwi, poprawa metabolizmu i wsparcie mikrobioty jelitowej.

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny. Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem. Regularność posiłków zapobiegnie wahaniom poziomu glukozy i chęci podjadania między posiłkami.
- Zapewnij spokój podczas konsumpcji, posiłki jedz powoli i starannie przeżuвай.
- Wybieraj produkty nieprzetworzone takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, grube kasze, makaron razowy, ryż brązowy, surowe warzywa.
- Odpowiedni sposób przyrządzania potraw to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu, grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.
- Pij 2 litry wody dziennie.
- Unikaj żywności przetworzonej – gotowych dań, fast-foodów, konserw, produktów wędzonych, z barwnikami, konserwantami i dodatkami wzmacniającymi smak i zapach.
- Prowadź dzienniczek żywieniowy – pomoże w identyfikacji produktów nasilających objawy.
- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

**Uwaga:** Do najczęściej zgłaszanych alergenów pokarmowych przez pacjentów zalicza się: białka jaja kurzego, pszenicę, soję, orzeszki ziemne, kakao, ryby, skorupiaki, owoce (zwłaszcza cytrusowe) oraz konserwanty, barwniki, substancje wzmacniające smak i zapach.

## **PRODUKTY ZALECANE**

### **Warzywa (niski IG, działanie przeciwzapalne)**

- Brokuły, kalafior, cukinia, kabaczek, dynia, marchew, pietruszka, seler korzeniowy, buraki, papryka, ogórek, kapusta, jarmuż, szpinak, rukola, sałata, natka pietruszki.
- Spożywaj 500 g dziennie w 2-3 porcjach.

**Uwaga:** pomidor, bakłażan, papryka chili – zależy od indywidualnej tolerancji, gdyż u niektórych osób może nasilać świąd.

### **Owoce (niski IG, niskie ryzyko alergii)**

- Jabłka winne, śliwki, borówki, maliny, truskawki, wiśnie, jagody, porzeczki.

Jedz czarną porzeczkę, zawiera ona kwas  $\gamma$ -linolenowy, który zmniejsza stan zapalny skóry i przynosi korzyści w postaci utraty wody.

- Spożywaj 2 porcje owoców dziennie, najlepiej w towarzystwie białka lub tłuszczu (np. z orzechami obniży IG posiłku).

### **Produkty zbożowe o niskim IG**

- kasze: gryczana, pęczak;
- ryż brązowy, dziki, czerwony, ryż paraboliczny;
- makarony pełnoziarniste;
- płatki owsiane górskie (nie błyskawiczne);
- mąka z pełnego przemiału;
- pieczywo: żytnie na zakwasie, orkiszowe, gryczane, razowe.

Unikaj białego pieczywa, makaronów pszennych, ryżu białego, produktów z oczyszczonej mąki.

### **Źródła białka**

- **Mięso:** indyk, królik, kurczak bez skóry, cielęcina.
- **Ryby (2x/tydz.)** - łosoś, makrela, pstrąg – zawierają kwasy DHA i EPA, które działają przeciwzapalnie.
- **Jaja:** 4-5 tygodniowo – jeżeli są dobrze tolerowane.

- **Rośliny strączkowe:** soczewica, ciecierzycza, fasola mung – jeżeli nie powodują wzdęć i świądu.
- **Tofu naturalne ( bez dodatków smakowych)** – jeżeli brak alergii na soję.

### **Tłuszcze – działanie przeciwzapalne, wspierające skórę**

- Olej lniany, rzepakowy tłoczony na zimno, oliwa z oliwek extra virgin, olej z wiesiołka, czarnuszki, ogórecznika.
- Awokado, pestki dyni, słonecznika, siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie, migdały.

Unikaj oleju słonecznikowego, kukurydzianego, palmowego i tłuszczów utwardzonych.

### **Nabiał i zamienniki**

- Jogurt naturalny, kefir, maślanka – przy braku nietolerancji.
- Napoje roślinne bez dodatku cukru: owsiany, migdałowy, kokosowy, ryżowy – w przypadku nietolerancji.
- Unikaj serów żółtych, pleśniowych, topionych, śmietany, mleka UHT i produktów z dodatkiem aromatów).

### **Dodatki i przyprawy**

- Kurkuma – działanie przeciwzapalne.
- Bazylia, oregano, tymianek, koper, natka pietruszki, imbir, czosnek, majeranek.

Unikaj ostrych przypraw (chili, pieprz cayenne), kostek rosółowych, gotowych mieszanek przyprawowych.

### **PRODUKTY NIEWSKAZANE**

- ciasta i słodkie (ciasta, batoniki, czekolada mleczna, dżemy, miód);
- słodkie napoje gazowane i niegazowane, soki owocowe, nektary;
- produkty wysoko przetworzone: chipsy, fast-foody, wędliny paczkowane, dania instant;
- produkty wędzone;
- alkohol, napoje energetyczne, mocna kawa.

### **LITERATURA:**

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Wierzejewska.: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB, Warszawa 2022 r.

2. Kaczmarek M., Wasilewska J., Cudowska B., Stelmach I.: Postępowanie w atopowym zapaleniu skóry dzieci. *Standardy Medyczne – Pediatria*, 18, 751-759
3. Prost M., Wojas – Pelc A.: Atopowe zapalenie skóry – diagnostyka i postępowanie terapeutyczne. Wydawnictwo MedPharm Polska 2020 r.
4. Gajewska D., Myszkowska – Ryciak J.: Żywność w chorobach alergicznych u dzieci i dorosłych. Wyd. PZWL, Warszawa
5. Cichońska A., Kłosiewicz-Latoszek L.: Żywność o niskim indeksie glikemicznym w profilaktyce i leczeniu chorób człowieka. *Żywność człowieka i metabolizm*, 48(1), 12-22

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 21.11.2025 r.