



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 hypoalergiczna

Dieta hypoalergiczna (eliminacyjna) stosowana jest u osób, u których wystąpiły objawy alergii pokarmowej, w niektórych chorobach tkanki łącznej lub skazach krwotocznych. Dieta powinna być ustalana indywidualnie przez lekarza lub dietetyka, na podstawie testów alergicznych i obserwacji klinicznych. W przypadku długotrwałego stosowania konieczne jest monitorowanie masy ciała, stanu odżywienia, poziomu żelaza, wapnia witamin z grupy B i D.

Celem diety jest:

- Wyeliminowanie z jadłospisu pokarmów wywołujących lub podejrzanych o wywołanie reakcji alergicznych.
- Zmniejszenie objawów alergii pokarmowej (wysypki, obrzęków, dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, nieżytu nosa, kaszlu).
- Poprawa stanu odżywienia i regeneracji organizmu po okresie objawów alergii.
- Możliwość ustalenia pokarmów alergizujących poprzez kontrolowaną eliminację i stopniową prowokację.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny. Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zapewnij spokój podczas konsumpcji, posiłki jedz powoli i starannie przeżuвай.
- Unikaj gotowych dań i przypraw.
- Mięso dokładnie oczyść, gotuj w świeżej wodzie (pierwszy wywar odlej).

- Odpowiedni sposób obróbki termicznej to gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie, należy unikać smażenia i grillowania.
- Warzywa gotuj w wodzie lub na parze.
- Nie używaj tłuszczów rafinowanych ani margaryn.
- Pieczywo najlepiej domowe lub ze znanego źródła (bez konserwantów, drożdży i mleka).
- Wyklucz przyprawy ostre i gotowe mieszanki przypraw, możesz używać świeżych lub suszonych ziół (bazylia, majeranek, koperek, natka pietruszki, tymianek).
- Wprowadzaj nowe produkty pojedynczo, co 3-5 dni, w małych ilościach obserwując reakcję organizmu.
- Prowadź dzienniczek żywieniowy – zapisuj spożyte pokarmy i ewentualne objawy (wysypka, ból brzucha, biegunka, katar, kaszel).
- Pij 2 litry wody dziennie (najlepiej niegazowanej).
- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE (najczęstsze alergeny pokarmowe)

Grupa produktów	Produkty wykluczane
Mleko i przetwory mleczne	Mleko krowie, kozie, owcze, jogurty, kefiry, sery, masło, śmietana, mleko w proszku
Jaja	Całe jaja, białko i żółtko jaja, produkty zawierające jajka (makarony jajeczne, majonez, ciasta)
Zbożowa zawierające gluten	Pszenica, żyto, jęczmień, owies (często zanieczyszczony glutenem), orkisz, produkty z mąki pszennej
Ryby i owoce morza	Wszystkie gatunki ryb, skorupiaki, małże, krewetki, kraby
Soja i produkty sojowe	Tofu, mleko sojowe, sos sojowy, lecytyna sojowa
Orzechy i nasiona	orzechy ziemne (arachidowe), laskowe, włoskie, nerkowce, pistacje, migdały
Owoce i warzywa wysokiego ryzyka	Cytrusy, truskawki, kiwi, maliny, pomidory, seler, pietruszka korzeń

Przetwory i dodatki	Produkty konserwowane, wędliny, fast-foody, kostki rosołowe, sosy gotowe, chipsy, słodycze z dodatkami (kakao, orzechy, mleko, barwniki, konserwanty)
Napoje	Napoje gazowane, soki z koncentratów, kawa rozpuszczalna, alkohol

PRODUKTY DOZWOLONE (niskoalergiczne)

Grupa produktów	Produkty zalecane
Mięso	Indyk, królik, jagnięcina, cielęcina (gotowane, duszone, pieczone)
Ryż i kasze bezglutenowe	Ryż biały i brązowy, kasza jaglana, gryczana, quinoa, amarantus
Pieczywo i mąki	Pieczywo ryżowe, gryczane, kukurydziane, mąka ryżowa, gryczana, kukurydziana
Warzywa	Marchew, ziemniaki, dynia, cukinia, brokuły, kalafior, buraki, sałata, kabaczek
Owoce	Jabłka, gruszki, banany, borówki, jagody (najlepiej gotowane lub pieczone w początkowym okresie)
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno), masło klarowane (jeżeli jest tolerowane)
Napoje	Woda niegazowana, napary ziołowe (rumianek, lipa, rooibos, koper włoski), herbata zielona lub biała (słaba)
Inne	Kleik ryżowy, kaszki bezmleczne bezglutenowe, herbatniki ryżowe

ETAPY STOSOWANIA DIETY

- Faza eliminacyjna** – trwa 2-6 tygodni.
 - Spóżywane są wyłącznie produkty niskoalergiczne.
 - Celem jest ustąpienie objawów.
- Faza prowokacyjna (rozszerzanie diety)** – po ustąpieniu objawów.
 - Wprowadza się pojedynczo nowe produkty (co 3-5 dni).

- Obserwuje się reakcję organizmu.
- Produkt wywołujący reakcję usuwa się ponownie z diety.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSOBY DOROSŁEJ (2000 kcal – 2200 kcal)

Dzień 1

Śniadanie:

- Kasza jaglana na wodzie z musem z gotowanego jabłka i łyżeczką oleju lnianego,
- Herbata z rumianku

II Śniadanie

- Gruszka +garść borówek
- wafle ryżowe

Obiad:

- Zupa krem z cukinii (cukinia, ziemniak, marchew, oliwa z oliwek, zioła)
- Gotowany indyk z kaszą gryczaną i gotowanymi buraczkami

Podwieczorek:

- kompot domowy z jabłka (bez cukru)
- kleik ryżowy z musem gruszkowym)

Kolacja:

- Sałatka z gotowanego indyka, gotowanej marchewki, ryżu i oliwy
- Herbata z lipy

Dzień 2

Śniadanie:

- Ryż biały gotowany na wodzie z duszonymi jabłkami i cynamonem cejlońskim (jeżeli jest tolerowany)
- Napar z rooibosa

II Śniadanie:

Banany pieczone w piekarniku z odrobiną oliwy z oliwek

Obiad:

- Zupa jarzynowa (marchew, pietruszka, ziemniak, kalafior)
- Cielęcina duszona w sosie własnym, kasza jaglana, gotowana dynia

Podwieczorek:

- mus jabłkowo – borówkowy
- woda niegazowana

Kolacja:

- Pieczone ziemniaki z gotowanymi warzywami (brokuły, marchewka) i oliwą
- Napar z melisy

Dzień 3

Śniadanie:

- Kasza gryczana z duszonymi jabłkami i łyżeczką oleju lnianego
- Herbata z lipy

II śniadanie:

- Pieczone jabłko z ryżem i cynamonem
- Szklanka wody

Obiad:

- Zupa z dyni z ryżem
- Gotowany królik z puree z ziemniaków i gotowanymi buraczkami

Podwieczorek:

- Kisiel z soku jabłkowego (na skrobi ziemniaczanej)

Kolacja:

- Kasza jaglana z gotowaną cukinią i łyżką oliwy z oliwek
- Herbata z rumianku

LITRATURA:

1. Kaczmarek M., Wasilewska J.: „, Alergia pokarmowa u dzieci i dorosłych, diagnostyka, leczenie, zapobieganie. Wyd. PZWL, Warszawa 2020 r.
2. Czerwionka – Szaflarska M.: „, Alergie pokarmowe – postępowanie dietetyczne i terapeutyczne. Wyd. PZWL, Warszawa 2018 r.
3. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J.: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH, Warszawa 2023 r.
4. Szajewska H., Socha P.: Żywnienie dzieci zdrowych i chorych. Wyd. PZWL, Warszawa 2021 r.

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 21.11.2025 r.

