



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 niskosalicylanowa (aspirynowa)

Celem diety niskosalicylanowej jest ograniczenie spożycia salicylanów, czyli naturalnych związków chemicznych występujących w wielu produktach roślinnych (owocach, warzywach, przyprawach i ziołach), a także w niektórych lekach i kosmetykach.

Salicylany u osób wrażliwych mogą powodować reakcje nadwrażliwości takie jak:

- bóle głowy, migreny;
- wysypki, pokrzywki, świąd, skóry;
- nasilenie objawów astmy (tzw. astma aspirynowa);
- bóle brzucha, biegunki, nudności;
- zmęczenie, zaburzenia koncentracji.

Dieta polega na eliminacji produktów o wysokiej zawartości salicylanów i zastąpieniem ich produktami bezpiecznymi o niskiej lub śladowej zawartości tych związków.

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.
- Wybieraj produkty świeże, naturalne, bez konserwantów i barwników.
- Unikaj produktów roślinnych o wysokiej zawartości salicylanów, szczególnie owoców, przypraw, ziół i konserw.
- Obieraj owoce i warzywa, ponieważ większość salicylanów gromadzi się w skórce.
- Gotowanie i duszenie obniża poziom salicylanów.
- Nie używaj gotowych mieszanek przypraw, sosów, marynat, bulionów, kostek rosołowych.

- Czytaj etykiety – unikaj dodatków takich jak: benzoesan sodu (E 210 – E 219), barwników, aromatów.
- Ogranicz spożycie produktów wysoko przetworzonych (np. wędlin pakowanych, dań gotowych, sosów), fast foodów.
- Pij 2 litry wody dziennie, większość napojów owocowych i ziołowych jest przeciwwskazana.
- Unikaj leków zawierających kwas acetylosalicylowy (np. aspiryna, polopiryna).
- Unikaj kosmetyków zawierających kwas salicylowy oraz pochodne salicylanów, możesz znaleźć je w produktach: przeciwtrądzikowych, przeciwłupieżowych (szampony lecznicze), złuszczeniowych (peelingi chemiczne), wspomagających leczenie łuszczyca, egzemy, rybiej łuski i rogowacenia przymieszkowego. Pochodne salicylanów np. estry kwasu salicylowego:

- metyl salicylate – substancja zapachowa o miętowym aromacie, stosowana jest w produktach pielęgnacyjnych i leczniczych (np. pasta do zębów, maści rozgrzewające),

- benzyl salicylate – pełni funkcje zapachowe, utrwalające kompozycje aromatyczne (perfumy, kosmetyki pielęgnacyjne),

- ethylhexyl salicylate (octisalate) – filtr UVB stosowany w kosmetykach przeciwsłonecznych, zwiększający trwałość filtrów organicznych.

- Wprowadzaj produkty pojedynczo, obserwując tolerancję przez 2-3 dni.
- Prowadź dzienniczek żywieniowy – zapisuj reakcje po spożyciu nowych produktów.
- W razie wątpliwości skonsultuj się z alergologiem lub dietetykiem.

DOZWOLONE PRODUKTY

Produkty zbożowe

- pieczywo pszenne , bułki, chleb pszenny jasny, bagietki (bez nasion i dodatków), ziarna zbóż (gryka, proso, owies, żyto, pszenica, ryż biały, orkisz), tapioka.
- Naleśniki i placki z mąki pszennej lub ryżowej (bez dodatków owocowych i przypraw).

Mięso, ryby i jaja

- Wszystkie rodzaje świeżego mięsa: kurczak, indyk, cielęcina, królik, wołowina, wieprzowina (nie wędzone).
- Świeże ryby: dorsz, mintaj, pstrąg, morszczuk, sandacz (nie wędzone, bez panierki, marynat i przypraw).
- Jaja – gotowane, sadzone, w potrawach.

Mleko i produkty mleczne

- mleko krowie, jogurt naturalny, kefir naturalny, twaróg, maślanka, ser żółty łagodny (np. gouda – sporadycznie).

Tłuszcze

- oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, z pestek winogron), tłoczone na zimno i bez dodatków konserwantów, masło, margaryna.

Warzywa o niskiej zawartości salicylanów

- ziemniaki (biała odmiana, obrane ze skórki), kapusta biała, kapusta pekińska, brukselka, seler, suszona fasolka, fasolka z puszki bez dodatku soli i cukru, kalafior, por, cebula, sałata, zielony groszek, dynia, cukinia (obrana)

Warzywa najlepiej gotować lub dusić, nie spożywać surowych w dużych ilościach.

Owoce

- gruszki (świeże obrane ze skórki, gotowane lub w postaci musu)
- banany (dojrzałe), granat, mango, papaja

Napoje

- woda niegazowana lub delikatnie gazowana,
- słaba herbata (najlepiej z owoców dzikiej róży),
- mleko krowie, mleczne napoje fermentowane,
- napój roślinny bez dodatków smakowych (ryżowe, owsiane).

Cukier i słodycze

- cukier biały, syrop klonowy,
- dżemy z jabłek lub gruszek bez konserwantów,
- domowe galaretki z żelatyny i dozwolonych owoców,
- domowe ciasta z mąki pszennej, cukru, masła, jaj, mleka – bez kakao, czekolady, owoców zakazanych.

PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

Warzywa bogate w salicylany

- Pomidory, papryka, szpinak, rzodkiewka, bakłażan, oliwki, dynia, żółty kabaczek, słodka kukurydza,
- Cebula, brokuły, szparagi, rukola, szpinak, seler, pietruszka.

Owoce

- jagody, truskawki, maliny, wiśnie, brzoskwinie, morele, śliwki, suszone śliwki, jabłka nieobrane,
- cytrusy: pomarańcze, cytryny, grejpfruty,
- winogrona, kiwi, ananas, suszone owoce.

Orzechy:

- Migdały, ziemne, brazylijskie, macadamia, pistacje, włoskie, kokosowe.

Przyprawy i dodatki

- Wszystkie przyprawy ziołowe: mięta, tymianek, bazylia, oregano, cynamon, curry, pieprz, papryka, kurkuma, anyż itp.
- Musztarda, keczup, sos sojowy, ocet, gotowe mieszanki przyprawowe.
- Czekolada, kakao, miód, lukrecja, cukierki miętowe, produkty drożdżowe, sosy pomidorowe.

Napoje

- Herbata czarna, herbata zielona, herbata miętowa, kawa naturalna.
- Soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe.
- Słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne.
- Alkohol.

Tabela zawartości salicylanów: śladowa, bardzo niska, niska, średnia, wysoka, bardzo wysoka, ekstremalnie wysoka

Nazwa produktów	Zawartość śladowa - produkty bezpieczne	Bardzo niska	Niska	Zawartość średnia	Wysoka	Bardzo wysoka	Ekstremalnie wysoka
Warzywa	zielona i biała kapusta, seler, suszona fasolka, fasolka z puszki bez dodatku soli i cukru, białe ziemniaki obrane ze skórki, niektóre gatunki sałaty	brukselka, świeży szczypiorek, pietruszka, koperek (nie dotyczy postaci suszonych), czosnek, por, czerwona kapusta, szalotka, suszony żółty groch	świeże szparagi, kalafior, cebula, białe ziemniaki ze skórką, dynia, słodka kukurydza, pomidor rzepa, mrożony szpinak, zielona fasolka szparagowa, kabaczek	Marchewka sok pomidorowy, grzyby, obrane ze skórki bakłażany, sałata z wyjątkiem lodowej; puszkowane szparagi, czarne oliwki, słodka kukurydza, czerwone ziemniaki i czerwone buraczki	bakłażany ze skórką, brokuły, ogórki, świeży szpinak, bataty, puszkowane pomidory i przecier pomidorowy, bób, puszkowana okra, pasternak zwyczajny, rukiew wodna	cykoria, papryka chili, kabaczki, cykoria endywia, puszkowane zielone oliwki, pieprz, rzodkiewka	korniszony
Owoce	banany, gruszki obrane ze skórki, lima, granat, mango, papaja	zielone jabłka złote delikusz obrane ze skórki, melonowiec właściwy, granatowiec właściwy, pomidor drzewiasty	świeże figi, cytryna, mango, czerwony delikusz obrany ze skórki, rabarbar, marakuja, owoc kaki	kiwi, gruszka ze skórką, liczi chińskie	awokado, większość gatunków jabłek, melon cantaloupe, wiśnie, grejpfruty, mandarynki, morwa, brzoskwinie, arbuzy, tangelo	świeże morele, żurawina, świeże daktyle, pomarańcze, ananas, śliwki, truskawki, białe winogrona, jeżyny, jagody, czarna porzeczka	suszone daktyle, suszone morele, czerwona porzeczka, maliny, rodzynki, śliwki
Produkty zbożowe	gryka, proso, owies, ryż, żyto, pszenica, orkisz				kukurydza		

Nasiona i orzechy	mak	orzechy nerkowca	Słonecznik orzesznik jadalny, orzechy laskowe	Sezam, orzechy włoskie, wiórki kokosowe (suche)	Orzechy brazylijskie, orzechy makadamia, orzeszki piniowe, pistacje	Migdały, orzechy arachidowe w skórce	
Środki słodzące	Cukier, syrop klonowy			melasa		miód	
Mięso, drób, ryby, jaja	mięso (nie dotyczy mięsa przetworzonego fabrycznie), ryby, drób i jajka, (z wyjątkiem wątróbki i krewetek)						
Tłuszcze	oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy) tłoczone na zimno i bez dodatku konserwantów, masło		Masło klarowane		Oleje: migdałowy, sezamowy, arachidowy, z orzechów włoskich	olej kokosowy, oliwa z oliwek	
Mleko i jego przetwory	mleko, sery (oprócz sera pleśniowego Blue vein), jogurt naturalny, maślanka naturalna, kefir naturalny						
Zioła i przyprawy	sól morską, sos sojowy bez przypraw, szafran		świeże liście kolendry siewnej, czosnek, ocet słodowy			bazylią, liść laurowy, kminek, sproszkowany papryka, gałka muszkatołowa, biały pieprz, esencja waniliowa	ziele angielskie, anyż, czarny pieprz, kardamon, pieprz cayenne, sproszkowany seler, cynamon, goździki, kmin rzymski, curry, koperek, kozieradka,

Napoje	woda, kawa bezkofeinowa, mleko, mleko sojowe, mleko ryżowe, domowy sok gruszkowy		kupny sok gruszkowy, kawa z mniszka, orkiszowa;	coca-cola, herbata z owoców dzikiej róży, piwo, sherry, brandy	herbata z rumianku, kawa, kawa zbożowa z cykorią, herbata	herbatka miętowa; likiery, porto, wino, rum	koncentraty o smaku owocowym do sporządzania napojów, aromatyzowane napoje o smaku owocowym, soki owocowe i warzywne
Inne	tofu				ekstrakt drożdżowy	pokarmy sztucznie barwione i aromatyzowane, np. cukierki, galaretki, kisiele, lemoniada, słodkie sosy, lizaki; żywność barwiona na żółto tartrazyną	musztarda, ocet winny i cydrowy

- Produkty o śladowej ilości, bardzo niskiej i niskiej można spożywać codziennie.
- Produkty ze średnią zawartością salicylanów tylko sporadycznie.
- Produkty o wysokiej, bardzo wysokiej i ekstremalnie wysokiej zawartości salicylanów należy na stałe wyeliminować z diety.

PRZKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSOBY DOROSŁEJ (2000 kcal)

Dzień I

Śniadanie:

- Owsianka na mleku z masłem i plasterkami banana,
- Woda, napój zbożowy (np. kawa inka bez dodatków)

II Śniadanie:

- Kanapki z białego chleba z twarogiem i masłem ,
- Gruszka obrana ze skórki

Obiad:

- Zupa jarzynowa z ziemniaków, marchwi, kalafiora i białej części pora,
- Pierś z kurczaka duszona z ryżem, gotowaną marchewką i groszkiem
- Woda

Podwieczorek

- Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi

Kolacja

- Jajecznica z dwóch jajek, ziemniaki gotowane, sałata z olejem rzepakowym,
- Napój zbożowy lub mleko

Dzień 2

I Śniadanie:

- Kanapki z chleb pszennego z gotowaną szynką drobiową i masłem,
- Napój zbożowy

II Śniadanie:

Kaszka manna na mleku z plasterkami banana

Obiad:

- Zupa krem z ziemniaków i kalafiora,
- Gotowany indyk z kaszą jęczmienną i duszoną białą kapustą,
- Kompot z gruszek (bez skórek)

Podwieczorek:

- budyń waniliowy na mleku

Kolacja:

- Kanapki z pieczywa pszennego z masłem i gotowaną szynką drobiową,
- Ogórek obrany,
- Mleko lub napój zbożowy

Dzień III

Śniadanie:

- Owsianka na mleku z obranym mango lub papają,
- Woda lub napój zbożowy

II Śniadanie:

- Ryżowy pudding na mleku z obranym jabłkiem i odrobiną cukru

Obiad:

- Zupa ryżowa na wywarze z warzyw (marchew, ziemniak, kalafior),
- Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i gotowanym groszkiem,
- Woda lub kompot z mango

Podwieczorek:

- Herbatniki bez dodatków,
- Obrana gruszka

Kolacja:

- 2 jajka na miękko,
- Pieczywo pszenne z masłem,
- Sałatka z ogórka i sałaty z olejem słonecznikowym
- Napój zbożowy lub woda

LITERATURA:

1. Nowak D., Czerwińska K.: „Postępowanie dietetyczne w nadwrażliwości na salicylany – przegląd aktualnych zaleceń”, *Standardy Medyczne, Pediatria* 17 (2020 r.) 410 – 416.
2. Komorowska M.: „Diety eliminacyjne w nadwrażliwościach pokarmowych”, Wyd. PZWL, Warszawa 2019 r.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Opracowała: Magdalena Grabarska

Wyd. I, 21.11.2025 r.