

Zalecenia żywieniowe - dieta eliminacyjna

Dieta eliminacyjna to sposób żywienia polegający na wykluczeniu produktów wywołujących **odповідź immunologiczną** lub **nietolerowanych** przez organizm.

Jej celem jest:

- wyciszenie reakcji alergiczno-immunologicznej,
- regeneracja błony śluzowej przewodu pokarmowego,
- zmniejszenie przepuszczalności jelit,
- poprawa trawienia,
- wykrycie alergenów oraz ewentualne **zbudowanie tolerancji** na dany składnik.

Czas trwania i zakres diety zależą od **czynnika drażniącego** oraz indywidualnej odpowiedzi organizmu.

Białka mleka krowiego (BMK)

Kazeiny – białka odporne na działanie wysokiej temperatury.

Białka serwatkowe – białka nieodporne na wysoką temperaturę. Obróbka termiczna zmniejsza ich reaktywność oraz objawy

Diagnostyka alergii na białka mleka krowiego

Niemowlęta diagnozowane w kierunku alergii na białka mleka krowiego powinny mieć wprowadzoną **dieta eliminacyjną na 2 tygodnie**, a dzieci z atopowym zapaleniem skóry – **na 4 tygodnie**.

W tym czasie substytutem mleka powinny być preparaty zawierające **zhydrolizowaną frakcję kazeiny lub białek serwatkowych** (tzw. hydrolizaty).

W przypadku alergii na BMK u dziecka karmionego piersią, **matka karmiąca powinna wyeliminować z diety mleko i jego przetwory**.

Dieta bezmleczna – produkty wykluczane

Z diety należy wyeliminować:

- masło i jego pochodne,
- maślanę,
- sery, twaróg,
- śmietanę,
- albuminy mleka, laktoferynę, laktozę,
- mleko w proszku i mleko skondensowane,
- mleko kozie i mleko innych zwierząt,
- jogurty,
- hydrolizat białek serwatkowych (jeśli nie jest to specjalistyczny preparat mlekozastępczy zalecony przez lekarza).

Oprócz nabiału należy także wykluczyć **wszystkie produkty, które zawierają jakikolwiek składnik mleczny**, np.:

- gotowe płatki zbożowe,
- ciasta i wyroby cukiernicze,
- toffi, krówki,
- kaszki dla dzieci,
- przetwory mięsne oraz rybne
- pieczywo

...oraz inne produkty przetworzone, które w składzie mają białka mleka, serwatkę, maślanekę, laktozę itp.

Alternatywy dla produktów mlecznych

Można stosować:

- produkty na bazie **napojów roślinnych** (sojowych, migdałowych, owsianych, ryżowych itp.),
- jogurty roślinne**,
- zamiast masła – **pasty warzywne**,
- jako źródło tłuszczów – **oleje roślinne** (np. rzepakowy, oliwa z oliwek),
- płatki drożdżowe nieaktywne** – jako dodatek o orzechowo-serowym smaku.
- sery wegańskie

Jajo kurze

Alergia może dotyczyć zarówno białka, jak i żółtka jaja kurzego, a także może występować jako alergia krzyżowa na mięso drobiowe.

Należy bezpośrednio unikać alergenów oraz zwracać uwagę na ukryte składniki w żywności przetworzonej.

Ukryte jajko może znajdować się m.in. w:

- ciastach i wyrobach cukierniczych,
- pieczywie,
- lodach,
- deserach typu beza,
- panierkach,
- daniach mięsnych, takich jak klopsy, kotlety mielone,
- lukrach i glazurach.

Dlatego bardzo ważne jest dokładne czytanie etykiet.

Zamienniki jajka – zastosowania kulinarne

1. Do zagęszczania ciast

- mąka ziemniaczana,
- tapioka,
- skrobia kukurydziana,
- zmielone siemę lniane,
- puree z dojrzałego banana,
- puree z gotowanej marchwi.

2. Do zagęszczania potraw

- mąka orkiszowa,
- mąka ryżowa,
- mąka gryczana.

3. Substytut jajka do zagęszczania i wiązania mięsa

- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego + 2 łyżki gorącej wody (tzw. „jajko lniane”),
- uprażone i zmielone pestki dyni lub słonecznika,
- kasza manna,
- ugotowana kasza jaglana.

Pszenica

Eliminacja pszenicy jest stosowana w celiakii oraz alergii na pszenicę. W przypadku celiakii dieta musi być w pełni restrykcyjna. Należy kierować się oznaczeniami bezpiecznymi dla osób z celiakią, które gwarantują, że produkt nie zawiera glutenu.

Alergia na pszenicę (nieceliakalna)

W alergii na pszenicę eliminacja dotyczy wyłącznie pszenicy i jej odmian, a nie całego glutenu. Reakcje wywołują białka pszenicy, dlatego należy unikać wszystkich produktów zawierających pszenicę:

Należy wykluczyć:

- pszenicę zwyczajną, durum, orkisz, płaskurkę, einkorn
- mąkę pszenną, kaszę mannę, kuskus, bulgur
- bułkę tartą, suchary, makaron pszenny
- pęczak (z pszenicy), słód pszenny, kielki i olej z kielków pszenicy
- skrobię pszenną, hydrolizaty białek pszenicy

Co można jeść:

Produkty niezawierające pszenicy, w tym żyto, jęczmień, owies oraz zboża naturalnie bezglutenowe:

amarantus, grykę, ryż, kukurydzę, proso i kaszę jaglaną, maniok, tapiokę, sorgo, quinoa, teff, ziemniaki, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, mięso, ryby, jaja, warzywa, owoce.

Celiakia – dieta bezglutenowa (100% restrykcyjna)

W celiakii trzeba całkowicie wyeliminować gluten, czyli białka z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa bez certyfikatu. Nawet śladowe ilości mogą uszkodzić jelita.

Zakazane:

- pszenica i jej odmiany (durum, orkisz, płaskurka, einkorn)
- żyto, jęczmień, owies bez przekreślonego kłosa
- kasza manna, kuskus, bulgur, pęczak, bułka tarta
- sól, skrobia pszenna, olej z kielków pszenicy, kielki
- pieczywo i makarony glutenowe oraz każde danie z ich dodatkiem
- produkty z zanieczyszczonego owsa

Uwaga na ukryty gluten w:

sosach, zupach instant, przyprawach, wędlinach, słodyczach, lodach, gotowych daniach, a także **lekach i suplementach**.

Dozwolone – naturalnie bezglutenowe:

amarantus, grykę, ryż, kukurydzę, proso/kaszę jaglaną, quinoa, teff, sorgo, maniok, tapiokę; warzywa, owoce, mięso, ryby, jaja, oleje nieprzetworzone.

Wskazówki:

- Zawsze czytaj etykiety i wybieraj produkty z **przekreślonym kłosem**.
- Uważaj na zanieczyszczenia glutenem, zwłaszcza w restauracjach.
- Jedz różnorodnie i wzbogacaj dietę w orzechy, pestki, źródła żelaza i witaminy C.

Bibliografia

1. Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.). Dietetyka kliniczna. Wyd. 2025. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2025.
2. Fiocchi A., Brozek J., Schünemann H., et al. World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guidelines. World Allergy Organ J. 2010;3:57–161.
3. Ludvigsson J.F., Leffler D.A., et al. The Oslo definitions for celiac disease and related terms. Gastroenterology. 2014;147: 1339–1341.
4. Sicherer S.H., Sampson H.A. Food allergy: epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and treatment. J Allergy Clin Immunol. 2014;133:291–307.

Przygotowanie : Dział Żywienia –dietetyk mgr Aleksandra Wiśniewska