




| | | |
|---|---|---|
|  | <p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p> | <p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p> |
| | <p>Zał. 12 do OD/1.1-1/2024</p> | |
| | <p>FD-12 Dieta eliminacyjna ubogopurynowa</p> | <p>Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 2</p> |

DIETA ELIMINACYJNA UBOGOPURYNOWA

| PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE |
|--|--|
| Produkty zbożowe | |
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana, • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) • ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe | <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • wyroby bogate w tłuszcze |
| Warzywa i przetwory warzywne | |
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone bez dodatku tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszzone | <ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • szpinak, • rabarbar, • grzyby oraz wywary z grzybów |
| Ziemniaki, Bataty | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku |
| Owoce i przetwory owocowe | |
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • marmolady | <ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysoko słodzone |
| Nasiona roślin strączkowych | |
| <ul style="list-style-type: none"> • brak jednoznacznych badań, najlepiej ich unikać. | |
| Nasiona, pestki, orzechy | |
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone |

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p> | <p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p> |
| | <p>Zał. 12 do OD/1.1-1/2024</p> | |
| | <p>FD-12 Dieta eliminacyjna ubogopurynowa</p> | <p>Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 2</p> |

| PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE |
|---|---|
| Mięso i przetwory mięsne | |
| <ul style="list-style-type: none"> chude gatunki mięsa, gotowane w dużej ilości wody | <ul style="list-style-type: none"> z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, wędliny, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, konserwy, mięsa smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób, zupy na wywarach mięsnych i kostnych, podroby |
| Ryby i przetwory rybne | |
| <ul style="list-style-type: none"> chude gatunki ryb | <ul style="list-style-type: none"> niektóre gatunki ryb: tuńczyk, śledź, makrela, pstrąg |
| Jaja i potrawy z jaj | |
| <ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze | <ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie |
| Mleko i produkty mleczne | |
| <ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu |
| Tłuszcze | |
| <ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w bardzo małych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza |
| Napoje | |
| <ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna alkaliczna, herbata owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, soki warzywne bez dodatku soli soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) | <ul style="list-style-type: none"> napoje wysoko słodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe, czekolada, kakao, kawa naturalna, herbata |

| | | |
|---|---|---|
|  | Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku | Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5 |
| | Zał. 12 do OD/1.1-1/2024 | |
| | FD-12 Dieta eliminacyjna ubogopurynowa | Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 2 |

| PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE |
|---|---|
| Przyprawy | |
| <ul style="list-style-type: none"> wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> ostre przyprawy |

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny