

Nazwa diety	Dieta ubogobakteryjna (D01B)	
Zastosowanie	Dieta ta, ma zastosowanie w przypadku ciężkiego niedoboru odporności u pacjentów leczonych hematologicznie. Stosowana jest od rozpoczęcia leczenia przygotowującego do przeszczepienia i kontynuowana jest co najmniej trzy miesiące po przeszczepieniu szpiku kostnego.	
Zalecenia dietetyczne	➤ Celem diety jest utrzymanie właściwego stanu odżywienia poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości kalorii, białka, minerałów i witamin. ➤ Posiłki powinny być bogate w pełnowartościowe białko i energię - chude mięso- kurczak, królik, młoda wołowina, cielęcina, chude ryby, jaja, sery. ➤ W pierwszych miesiącach po przeszczepieniu, gdy układ odpornościowy nie funkcjonuje prawidłowo, nadrzędną zasadą w doborze produktów i potraw jest minimalizowanie zakażenia drogą doustną. ➤ Istotne jest, aby ograniczyć możliwość skażenia produktów żywnościowych drobnoustrojami - produkty dokładnie myte, płukane, przygotowane z zasadami higieny, naczynia i sztucze wyparzone. ➤ W tym okresie wskazane jest spożywanie potraw świeżo przygotowanych. ➤ Zaleca się spożywanie 4-6 posiłków w ciągu doby, w ilości dostosowanej do możliwości spożycia. ➤ Unika się produktów, które mogą zawierać żywe kultury bakterii - jogurt, actimel, kefir, maślanka, twaróg, sery pleśniowe i dojrzewające i zarodniki grzybów. ➤ W diecie tej, nie podaje się produktów i potraw surowych - owoce, warzywa, sałatki, mięsa, tłustych ryb, wzdymających i ciężkostrawnych, marynowanych i wędzonych. ➤ Stosuje się tłuszcze pochodzenia roślinnego (olej, oliwa). ➤ Spożywane produkty powinny być w opakowaniach indywidualnych przeznaczonych na jednorazowe spożycie. ➤ Zalecanym sposobem przygotowania potraw jest gotowanie, duszenie, pieczenie w folii lub gotowanie na parze. ➤ Zaleca się picie napojów - woda mineralna niegazowana, woda gotowana, soki owocowe pasteryzowane np. bobo frut, wszystkie smaki oprócz grejpfrutowego, kompot, słaba herbata, w ilości ok. 3 l. rozłożone na dobę. Zabronione jest picie naparów ziołowych, napoi gazowanych oraz alkoholu. ➤ Dieta jest modyfikowana w indywidualnych przypadkach w zależności od stanu zdrowia.	
Wartość energetyczna	Energia [kcal]	2000–2200
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10–20 % En 25–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal

	Blonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ pieczywo jasne (bułki, bagietki, chleb), ➤ pieczywo cukiernicze, suchary, grzanki, biszkopty, herbatniki, wafle, drożdżówki bez nadzienia, ➤ mąka pszenna kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, drobne kasze (manna, jęczmienna), ryż, płatki owsiane, ryżowe, kukurydziane, ➤ drobny makaron,	➤ pieczywo ciemne, razowe, żytnie, na zakwasie, ➤ ciasta z kremem, pączki, ➤ grube kasze np. gryczana, pęczak,
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa świeże lub mrożone po ugotowaniu - ziemniaki, marchew, pietruszka, koper, pomidor,	➤ warzywa: surowe np. zielona sałata, marchew tarta, ogórki, kapusta kiszona, chrzan, papryka, cebula, grzyby, groch, fasola, warzywa konserwowe (pikle, ogórki i sałaty),
Ziemniaki, bataty	➤ gotowane ziemniaki,	➤ smażone ziemniaki,
Owoce i przetwory owocowe	➤ owoce gotowane, pieczone, pasteryzowane, puszkowane: brzoskwinie, morele, banany, pomarańcze, jabłka. ➤ jagody, truskawki, wiśnie, czereśnie w formie przecieru, dżemu lub soku,	➤ owoce surowe; gruszki śliwki, agrest, porzeczki, winogrona, grejpfruty, pomarańcze, ➤ owoce suszone: morele, śliwki, rodzynki, figi, ➤ owoce oleiste: migdały, orzechy,
Nasiona roślin strączkowych	-	➤ soczewica, groch, fasola,
Nasiona, pestki, orzechy	➤ mniej tłuste nasiona np. chia,	➤ tłuste orzechy i nasiona np. słonecznika, nerkowca, ziemne,
Mięso i przetwory mięsne	➤ mięso chude: drób, cielęcina, wołowina, królik, ➤ wędliny chude, gotowane i pieczone drobiowe, wołowe (np. szynka, polędwica, w hermetycznych opakowaniach porcjowane), ➤ galaretki drobiowe i cielęce, ➤ pasztety drobiowe i cielęce w opakowaniach jednorazowego użycia,	➤ mięso surowe, suszone, wędzone, ➤ wędliny surowe, suszone, wędzone, tłuste, pasztety domowe, kiełbasy, golonka, boczek, parówki, ➤ konserwy mięsne i rybne,
Ryby i przetwory rybne	➤ ryby — ugotowane, duszone, lub pieczone w folii, ➤ dobór odpowiednio do zaleceń lekarza lub dietetyka	➤ ryby surowe, suszone, wędzone i smażone, ➤ owoce morza (małże, krewetki, mięczaki ok. 6 m-cy),
Jaja i potrawy z jaj	➤ jajka ugotowane na twardo, omlety,	➤ jajka surowe, gotowane na miękko, jajecznica,
Mleko i produkty mleczne	➤ mleko UHT w kartonach, gotowane, mleko w proszku, śmietanka UHT w kartonikach	➤ mleko niegotowane, śmietana kwaśna dodawana do potraw „na surowo”,

	dodawana do potraw ugotowanych, ➤ masło w najmniejszych jednostkowych opakowaniach ➤ ser homogenizowany, serek biały pasteryzowany,	➤ ser twaróg, sery dojrzewające, pleśniowe, tłusty ser topiony, ➤ kefir, maślanka, jogurt, Actimel,
Tłuszcze	➤ masło w małych ilościach, oliwa z oliwek,	➤ smalec, ➤ słonina,
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ cukier, ➤ miód i dżem pasteryzowany w małych opakowaniach jednostkowych, ➤ kisiele, ➤ budynie, ➤ biszkopty, ➤ galaretki, ➤ czekolada bez nadzienia, ➤ guma do żucia bez cukru, ➤ odżywki dla niemowląt,	➤ miód świeży niepasteryzowany, ➤ dżem śliwkowy, ➤ chałwa, ➤ czekolada i batony nadziewane, ➤ ciasta z kremem, ➤ bakalie, ➤ chipsy, ➤ pączki, ➤ ciastka nadziewane, ➤ lody,
Napoje	➤ woda mineralna niegazowana, ➤ kawa naturalna w ograniczonych ilościach, ➤ herbata, ➤ herbaty ziołowe – do uzgodnienia z lekarzem lub dietetykiem, ➤ kawa zbożowa z mlekiem, ➤ soki i syropy owocowe pasteryzowane (np. Bobo-Frut), ➤ gotowe preparaty wzbogacające dietę np. Nutridrink, Enschure,	➤ napoje gazowane, ➤ świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne, ➤ alkohol,
Przyprawy	➤ sól, cukier, sok z cytryny, ➤ ketchup łagodny, ➤ przyprawy ziołowe dodane podczas gotowania	➤ musztarda, ➤ ostre przyprawy, pieprz, czosnek, papryka dodane po ugotowaniu potrawy,