



# DIETA UBOGOBAKTERYJNA PO PRZESZCZEPIE SZPIKU KOSTNEGO

**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**

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 nadrzędna 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, zarodniki grzybów.** W diecie tej nie podaje się produktów i potraw surowych – **owoce, warzywa, sałatki, mięsa, ryby – tłustych, 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 fruit, wszystkie smaki oprócz grejpfrutowego, kompot, słaba herbata,** w ilości ok. 3l. rozłożone na dobę. Zabronione jest picie naparów ziołowych, napoi gazowanych oraz alkoholu.

Dieta jest modyfikowana w indywidualnych przypadkach w zależności od stanu zdrowia.



# DIETA UBOGOBAKTERYJNA PO PRZESZCZEPIE SZPIKU KOSTNEGO

TABELA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH I ZABRONIONYCH:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
<b>Nabiał</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mleko UHT w kartonach gotowane, mleko w proszku, śmietanka UHT w kartonikach dodawana do potraw ugotowanych</li> <li>Masło w małych opakowaniach</li> <li>Ser homogenizowany, serek biały pasteryzowany</li> <li>Jajka ugotowane na twardo, omloty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mleko niegotowane, śmietana kwaśna dodawana do potraw „na surowo”</li> <li>Ser twaróg, sery dojrzewające, pleśniowe, tłusty ser topiony</li> <li>Kefir, maślanka, jogurt, Actimel</li> <li>Jajka surowe, gotowane na miękko, jajecznica</li> </ul>
<b>Mięso</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mięso chude: drób, cielęcina, wołowina, królik.</li> <li>Wędliny chude, gotowane i pieczone drobiowe, wołowe (np. szynka, polędwica, w hermetycznych opakowaniach porcjowane)</li> <li>Galaretki drobiowe i cielęce,</li> <li>Paszty drobiowe i cielęce w jednorazowych opakowaniach</li> <li>Ryby – do uzgodnienia – ugotowane, duszone, lub pieczone w folii</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mięso surowe, suszone, wędzone</li> <li>Wędliny surowe, suszone, wędzone, tłuste, paszty domowe, kiełbasy, golonka, boczek, parówki</li> <li>konserwy mięsne i rybne</li> <li>Ryby surowe, suszone, wędzone i smażone</li> <li>Owoce morza (małże, krewetki, mięczaki ok. 6 m-cy)</li> </ul>
<b>Pieczywo i produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo jasne (bułki, bagietki, chleb)</li> <li>Pieczywo cukiernicze, suchary, grzanki, biszkopty, herbatniki, wafle, drożdżówki bez nadzienia</li> <li>Mąka pszenna kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, drobne kasze (manna, jęczmienna), ryż, płatki owsiane, ryżowe, kukurydziane</li> <li>Drobny makaron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo ciemne, razowe, żytnie, na zakwasie</li> <li>Ciasta z kremem, pączki</li> <li>Grube kasze np. gryczana, pęczak</li> </ul>
<b>Owoce i warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Owoce gotowane, pieczone, pasteryzowane, puszkowane: brzoskwinie, morele, banany, pomarańcze, jabłka</li> <li>Jagody, truskawki, wiśnie, czereśnie w formie przecieru, dżemu lub soku</li> <li>Warzywa świeże lub mrożone po ugotowaniu – ziemniaki, marchew, pietruszka, koper, pomidor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Owoce surowe; gruszki śliwki, agrest, porzeczki, winogrona, grejpfruty, pomarańcze</li> <li>Owoce suszone: morele, śliwki, rodzynki, figi</li> <li>Owoce oleiste: migdały, orzechy</li> <li>Warzywa: surowe np. zielona sałata, marchew tarta, ogórki, kapusta kiszona, chrzan, papryka, cebula, grzyby, groch, fasola, warzywa konserwowe (pikle, ogórki i sałaty)</li> </ul>



# DIETA UBOGOBAKTERYJNA PO PRZESZCZEPIE SZPIKU KOSTNEGO

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
<b>Desery i słodycze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cukier, miód i dżem pasteryzowany w małych opakowaniach jednostkowych, kisiele, budynie, biszkopty, galaretki, czekolada bez nadzienia, guma do żucia bez cukru, odżywki dla niemowląt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miód świeży niepasteryzowany, dżem śliwkowy, chałwa, czekolada i batony nadziewane, ciasta z kremem, bakalie, chipsy, pączki, ciastka nadziewane, lody</li> </ul>
<b>Napoje</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Napoje gazowane, świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne, alkohol</li> </ul>
<b>Przyprawy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sól, cukier, sok z cytryny, ketchup łagodny, przyprawy ziołowe dodane podczas gotowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Musztarda, ostre przyprawy, pieprz, czosnek, papryka dodane po ugotowaniu potrawy</li> </ul>