



DIETA BEZ KONSERWANTÓW

DIETA ZALECANA DLA:



- osób uczulonych na środki konserwujące
- pacjentów, u których występują alergie pokarmowe
- w leczeniu pokrzywki

JEST TO DIETA, W KTÓREJ NALEŻY:



- **wykluczyć** produkty i pokarmy zawierające środki konserwujące, syntetyczne środki zapachowe, smakowe oraz barwniki w szczególności zawierające glutaminian sodu
- **wykluczyć** ostre przyprawy
- **wykluczyć** z codziennego jadłospisu konserwy mięsne, rybne, konserwowane warzywa i owoce
- **nie spożywać** gotowych wędlin i wyrobów garmazeryjnych – do ich utrwalania używa się azotanów i azotynów
- **unikać** produktów niskokalorycznych (light) – ich standardowe odpowiedniki mają co prawda więcej kalorii, ale naturalne właściwości utrwalające cukru ograniczają potrzebę stosowania konserwantów
- **unikać** spożywania wszelkich potraw, przygotowywanych z „proszku” (zupy, sosy, ciasta)
- **unikać** spożywania gotowych majonezów, sosów, dresingów, ketchupu
- **wybierać żywność świeżą**, jak najmniej przetworzoną
- **wybierać przeciera, soki i napoje w składzie których nie ma substancji konserwujących i poprawiających smak.** Dzięki wykorzystaniu technologii aseptycznej Tetra Pak, soki, napoje, przetwory pomidorowe, a nawet kukurydza czy groszek, sprzedawane w kartonach, nie muszą zawierać żadnych konserwantów, a ich okres przydatności do spożycia wynosi nawet kilkanaście miesięcy.



DIETA BEZ KONSERWANTÓW

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:





- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe i ziemniaki 	<p>Pieczywo jasne lub razowe czerstwe, pieczywo typu graham, żytnie, mąka żytnia mąka pszenna, pyłkowa, razowa, ziemniaczana, kukurydziana, drobna kasze: jęczmienna, manna, ryż, płatki owsiane, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, makarony</p> <p>Ziemniaki</p>	<p>Pieczywo paczkowane (długi termin przydatności zawdzięcza konserwantom – do jego utrwalania stosuje się m.in. sorbinian wapnia)</p> <p>Makarony z dodatkiem barwników</p> <p>Chipsy, gotowe frytki</p>
Warzywa i owoce 	<p>Pomidory, owoce jagodowe, owoce dzikiej róży, winogrona, brzoskwinie, morele, maliny, jabłka, truskawki, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, marchew, dynia, brokuł, kalafior różyczka, sałata zielona, pietruszka, seler, buraki, marchew, koperek, zielona pietruszka, cykoria, kabaczek, fasolka szparagowa, brukselka, nasiona roślin strączkowych, kapusta włoska, ogórki i kapusta kiszona w domu</p> <p>Owoce i warzywa świeże pochodzące z upraw ekologicznych, domowe przetwory</p>	<p>Owoce cytrusowe, warzywa i owoce konserwowane, kiszone, suszone owoce, koncentraty, soki, sklepowe sałatki warzywne</p>
Mleko i produkty mleczne 	<p>Mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka</p> <p>Sery twarogowe</p>	<p>Zabielacze do kawy, mleko w proszku, skondensowane jogurty owocowe</p> <p>Sery żółte, topione, serki do smarowania</p>
Mięso, wędliny, ryby, jaja 	<p>Mięsa: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, jagnięcina, dziczyzna, schab, polędwica, łopatka, karkówka</p> <p>Ryby świeże: np. dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak</p> <p>Jaja</p>	<p>Wędliny, wszystkie produkty garmazeryjne, konserwy mięsne, pasztety, konserwy rybne, ryby wędzone</p>
Tłuszcze 	<p>Oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, z pestek winogron, masło</p>	<p>Margaryny twarde, margaryny miękkie</p>
Cukier i słodczyce 	<p>Miód naturalny, dżemy robione w domu bez dodatku żelfixu, przeciery owocowe, kompoty</p>	<p>Czekolada, cukierki, kakao, wyroby cukiernicze, dżemy, marmolady, kisiele, budynie, galaretki</p>



DIETA BEZ KONSERWANTÓW

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Przyprawy 	Łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, kopek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija	Ostre przyprawy: ocet, musztarda, ostra papryka, chili, chrzan itp.
Inne 		Gotowe „zupy z torebek”, gotowe sosy, fix do potraw, vegeta, dressingi, majonezy, marynaty, ketchup, musztarda, sosy „w proszku” Kisiele, budynie, żelatyna, gotowe ciasta, ciasta „w proszku”, lody, guma do żucia Napoje gazowane, smakowe z dodatkiem barwników, wino, piwo

PAMIĘTAJ!

Czytaj dokładnie etykiety! Przed wybraniem produktu, zapoznaj się z jego składem. Dokładny opis zawartości znajduje się na tylnej lub bocznej ścianie opakowania. Nie sugeruj się dużym napisem „Bez konserwantów”, umieszczanym na przedniej części opakowania. Jeżeli w opisie znajdziesz symbole od E 200 do E 252 oraz od E 280 do E 285, to znaczy, że produkt zawiera konserwanty. Zwróć uwagę na kolejność wymieniających składników. Jeżeli dana substancja znajduje się na początku listy, tym więcej jest jej w produkcie

Należy się wystrzeżać zwłaszcza poniższych konserwantów dodawanych do żywności:

