



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.07- P-Q-Ż-09

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.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Pamiętaj!

1. **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 wymieniania składników.

Jeżeli dana substancja znajduje się na początku listy, tym więcej jest jej w produkcie

2. **Należy się wystrzegać zwłaszcza poniższych konserwantów dodawanych do żywności:**
- **glutaminianu sodu (E-621)**
 - **kwasu benzoowego (E-210)**
 - **benzoianu sodu (E-211)**
 - **azotynów potasu i sodu (E-249 i E-250)**
 - **siarczanów (od E-220 do E-228).**

Sposoby przygotowywania potraw:

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

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Produkty zalecane oraz przeciwwskazane

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe i ziemniaki	Pieczywo jasne lub razowe czerstwe, pieczywo typu graham, żytnie, mąka żytnia mąka pszenna, pytłowa, razowa, ziemniaczana, kukurydziana, drobna kasze: jęczmienna, manna, ryż, płatki owsiane, grube kasze: pęczak, gryczana, jagłana, makarony ziemniaki	Pieczywo paczkowane /długi termin przydatności zawdzięcza konserwantom – do jego utrwalania stosuje się m.in. sorbinian wapnia/ Makarony z dodatkiem barwników Chipsy, gotowe frytki
Warzywa i owoce	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 Owoce i warzywa świeże pochodzące z upraw ekologicznych, domowe przetwory	Owoce cytrusowe, warzywa i owoce konserwowane, kiszone, suszone owoce, koncentraty, soki sklepowe sałatki warzywne
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka Sery twarogowe	Zabielacze do kawy, mleko w proszku, skondensowane jogurty owocowe

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

		sery żółte, topione serki do smarowania
--	--	--

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Mięsa: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, jagnięcina, dziczyzna, schab, połędwica, łopatką, karkówka ryby świeże: np. dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak jaja	wszystkie wędliny wszystkie produkty garmażeryjne, konserwy mięsne, pasztety konserwy rybne, ryby wędzone
Tłuszcze	Oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, z pestek winogron, masło	margaryny twarde, margaryny miękkie
Cukier i słodczyce	Miód naturalny, dżemy robione w domu bez dodatku żelfixu, przeciery owocowe, kompoty	Czekolada, cukierki, kakao, wyroby cukiernicze, dżemy, marmolady, kisiele, budynie, galaretki
Przyprawy	Łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylią	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

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

		gotowe ciasta, ciasta „w proszku”, lody, guma do żucia Napoje gazowane, smakowe z dodatkiem barwników, wino, piwo
--	--	--

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl