



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAŁ.10- P-Q-Ż-09

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 i zarodniki grzybów.** W diecie tej nie podaje się produktów i potraw surowych - **owoce, warzywa, salatkę, 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,**



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

slaba 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.

Tabela produktów dozwolonych i zabronionych

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
NABIAŁ <ul style="list-style-type: none">• Mleko UHT w kartonach gotowane, mleko w proszku, śmietanka UHT w kartonikach dodawana do potraw ugotowanych• Masło w małych opakowaniach• Ser homogenizowany, serek biały pasteryzowany• Jajka ugotowane na twardo, omlety	NABIAŁ <ul style="list-style-type: none">• Mleko niegotowane, Śmietana kwaśna dodawana do potraw „na surowo”• Ser twaróg, sery dojrzewające, pleśniowe, tłusty ser topiony• Kefir, maślanka, jogurt, Actimel• Jajka surowe, gotowane na miękko, jajecznicza
MIĘSO <ul style="list-style-type: none">• Mięso chude: drób, cielęcina, wołowina, królik.• Wędliny chude, gotowane i pieczone drobiowe, wołowe (np. szynka, polędwica, w hermetycznych opakowaniach porcjowane)• Galaretki drobiowe i cielęce,• Paszty drobiowe i cielęce w jednorazowych opakowaniach• Ryby – do uzgodnienia – ugotowane, duszone, lub pieczone w folii.	MIĘSO <ul style="list-style-type: none">• Mięso surowe, suszone, wędzone• Wędliny surowe, suszone, wędzone, tłuste, paszty domowe, kiełbasy, golonka, boczek, parówki,• konserwy mięsne i rybne• Ryby surowe, suszone, wędzone i smażone.• Owoce morza (małże, krewetki, mięczaki ok.6 m-cy)
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOZOWE <ul style="list-style-type: none">• 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 I PRODUKTY ZBOZOWE <ul style="list-style-type: none">• Pieczywo ciemne, razowe, żytnie, na zakwasie,• Ciasta z kremem, pączki.• Grube kasze np. gryczana, pęczak



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

OWOCE I WARZYWA	OWOCE I WARZYWA
<ul style="list-style-type: none">• Owoce gotowane, pieczone, pasteryzowane, puszkowane: brzoskwinie, morele, banany, pomarańcze, jabłka.• Jagody, truskawki, wiśnie, czereśnie w formie przecieru, dżemu lub soku.• Warzywa świeże lub mrożone po ugotowaniu - ziemniaki, marchew, pietruszka, koper, pomidor	<ul style="list-style-type: none">• Owoce surowe; gruszki śliwki, agrest, porzeczki, winogrona, grejpfruty, pomarańcze• Owoce suszone: morele, śliwki, rodzynki, figi.• Owoce oleiste: migdały, orzechy• Warzywa: surowe np. zielona sałata, marchew tarta, ogórki, kapusta kiszona, chrzan, papryka, cebula, grzyby, groch, fasola, warzywa konserwowe(pikle, ogórki i sałaty)
DESERY I SŁODYCZE	DESERY I SŁODYCZE
<ul style="list-style-type: none">• Cukier, miód i dżem pasteryzowany w małych opakowaniach jednostkowych, kisiele, budynie, biszkopty, galaretki, czekolada bez nadzienia, guma do żucia bez cukru, odżywki dla niemowląt	<ul style="list-style-type: none">• Miód świeży niepasteryzowany, dżem śliwkowy, chałwa, czekolada i batony nadziewane, ciasta z kremem, bakalie , chipsy, pączki, ciastka nadziewane, lody.
NAPOJE	NAPOJE
<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">• Napoje gazowane, świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne, alkohol.
PRZYPRAWY	PRZYPRAWY
<ul style="list-style-type: none">• Sól, cukier, sok z cytryny, ketchup łagodny, przyprawy ziołowe dodane podczas gotowania	<ul style="list-style-type: none">• Musztarda, ostre przyprawy, pieprz, czosnek, papryka dodane po ugotowaniu potrawy.