



# DIETA BEZ SALICYLANÓW

## DIETA ZALECANA DLA PACJENTÓW:

- u których występuje astma aspirynowa
- dla osób uczulonych na aspirynę
- pomocniczo w leczeniu pokrzywki



Jest to dieta, która polega na zmniejszeniu podaży lub na **wyeliminowaniu salicylanów z codziennego jadłospisu**, poprzez odpowiedni dobór produktów spożywczych.

Jej celem jest utrzymanie podaży salicylanów w spożywanych pokarmach na takim poziomie, przy którym nie będą występowały objawy niepożądane. Poziom ten jest indywidualny (inny dla każdego pacjenta) oraz zależny od okoliczności (**w sytuacjach stresowych** zmniejsza się tolerancja organizmu na salicylany).

***W naturze salicylany można spotkać w warzywach, owocach, ziołach i przyprawach, herbacie, orzechach, sokach, winie i piwie.***

Kwas salicylowy pełni rolę mediatora w odpowiedzi roślin na infekcje bakteryjne i wirusowe oraz **stres środowiskowy**, prowadząc do zainicjowania reakcji obronnych. Zawartość salicylanów maleje w miarę dojrzewania owoców, dlatego poleca się konsumowanie owoców w ich dojrzałej postaci. Również pokarmy **ugotowane** z reguły zawierają mniej salicylanów niż świeże lub suszone.

**Niekiedy zachodzi potrzeba całkowitej eliminacji pokarmów, które zawierają salicylany.**

Salicylany mogą być także obecne **w kosmetykach** i innych produktach zdrowotnych. Należy skontrolować skład produktu podany na etykietce pod kątem obecności salicylanów.

Dodatkowo zabronione jest stosowanie **kwasu acetylosalicylowego (aspiryny)** i innych pokrewnych leków.

## W DIECIE NALEŻY UNIKAĆ NASTĘPUJĄCYCH LEKÓW I PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH:

- × **niesteroidowe leki zapalne (NLPZ)**, które działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwgorączkowo, np. polopirynai aspiryna (kwas acetylosalicylowy), która zaostrza objawy astmy
- × **zioła**: mięta, tymianek, estragon, rozmaryn, koper, szalwia, oregano, majeranek, bazylija, nasiona selera i sezamu
- × **przyprawy**: anyż, pieprz turecki, cynamon, kminek, curry w proszku, kozieradka, gałka muszkatołowa, musztarda, papryka i kurkuma
- × **owoce**: jabłka, jeżyny, wiśnie, rodzynki, winogrona, porzeczki, nektarynki, pomarańcze, brzoskwinie, morele, śliwki, suszone śliwki, maliny, truskawki



# DIETA BEZ SALICYLANÓW

- × **warzywa:** głównie brokuły, cykorja, ogórki, pomidory, rzodkiew, słodka kukurydza oraz szpinak i oliwki
- × **bakalie:** migdały, orzeszki ziemne, orzechy brazylijskie, orzechy macadamia, pistacjowe i włoskie, orzechy kokosowe
- × **alkohole** (poza wódką i dżinem)
- × **napoje:** kawa, herbata, coca-cola i herbata z miętą
- × **inne:** miód, lukrecja, cukierki miętowe, produkty drożdżowe, sosy pomidorowe oraz ogólnie: żywność wysoce przetworzona.

## PRODUKTY, KTÓRE NIE ZAWIERAJĄ KWASU SALICYLOWEGO I MOGĄ BYĆ STOSOWANE W DIECIE:

- **produkty zbożowe:** pieczywo, ziarna zbóż - gryka, proso, owies, żyto, pszenica, ryż, orkisz
- **warzywa:** biała odmiana ziemniaków (obrane ze skórki), zielona i biała kapusta, selery, suszona fasolka, fasolka z puszki bez dodatku soli i cukru
- **owoce:** banany, gruszki obrane ze skórki, lima (cytrus), granaty, mango i papaja
- **bakalie:** mak, orzechy nerkowca, słonecznik, orzechy laskowe
- **mięsa, ryby, jaja**
- **produkty mleczne:** biały ser, mleko, sery, jogurt naturalny
- **tłuszcze:** oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy) tłoczone na zimno i bez dodatku konserwantów, masło i margaryna
- **napoje:** niegazowana woda mineralna, słaba herbata (najlepiej z owoców dzikiej róży), kawa bezkofeinowa, mleko sojowe, mleko ryżowe, sok gruszkowy domowej roboty
- **środkii słodzące:** cukier, syrop klonowy
- **przyprawy:** sól morską, sos sojowy bez przypraw, szafran

W tabeli znajdują się produkty spożywcze, które zostały uszeregowane według zawartości salicylanów:








- produkty o śladowej, bardzo niskiej oraz niskiej zawartości salicylanów można spożywać codziennie
- produkty ze średnią zawartością salicylanów tylko od czasu do czasu
- produkty o wysokiej, bardzo wysokiej i ekstremalnie wysokiej zawartości salicylanów należy na stałe wyeliminować z diety

**Szczególną uwagę należy zwrócić, aby kupować produkty ze sprawdzonych źródeł.**

**Warzywa często są sztucznie nawożone i opryskiwane, co znacznie zwiększa zawartość w nich ilość salicylanów.**







# DIETA BEZ SALICYLANÓW

NAZWA PRODUKTÓW	ZAWARTOŚĆ ŚLADOWA – PRODUKTY BEZPIECZNE	BARDZO NISKA	NISKA	ZAWARTOŚĆ ŚREDNIA	WYSOKA	BARDZO WYSOKA	EKSTREMALNIE WYSOKA
<b>Warzywa</b> 	zielona i biała kapusta, selery, suszona fasolka, fasolka z puszki bez dodatku soli i cukru, białe ziemniaki obrane ze skórki, niektóre gatunki sałaty	brukselka; świeży szczypiorek, pietruszka, koperek /nie dotyczy postaci suszonych/, czosnek, pory, czerwona kapusta, szalotka, suszony żółty groch	świeże szparagi, buraczki czerwone, kalafior, cebula, białe ziemniaki ze skórką, dynia, słodka kukurydza, pomidor, rzepa, mrożony szpinak, zielona fasolka szparagowa, kabaczek	marchewka, sok pomidorowy, grzyby, obrane ze skórki bakłażany, sałata z wyjątkiem lodowej; puszkowane szparagi, czarne oliwki, słodka kukurydza, czerwone ziemniaki i czerwone buraczki	bakłażany ze skórką, brokuły, ogórki, świeży szpinak, słodkie ziemniaki, puszkowane pomidory i przecier pomidorowy, bób, puszkowana okra, pasternak zwyczajny, rukiew wodna	cykoria, papryka chili, kabaczki, cykoria endywia, puszkowane zielone oliwki, pieprz, rzodkiewka	korniszony
<b>Owoce</b> 	banany, gruszki obrane ze skórki, lima, granat, mango, papaja	zielone jabłka złote delikjusz obrane ze skórki, melonowiec właściwy, granatowiec właściwy, pomidor drzewiasty	świeże figi, cytryna, mango, czerwony delikjusz obrany ze skórki, rabarbar, marakuja, owoc kaki	kiwi, gruszka ze skórką, liczi chińskie	awokado, większość gatunków jabłek, melon cantaloupe, wiśnie, grejpfruty, mandarynki, morwa, brzoskwinie, arbuzy, tangelo	świeże morele, żurawiny, świeże daktyle, pomarańcze, ananas, śliwki, truskawki, białe winogrona, jeżyny, jagody, czarna porzeczka	suszone daktyle, suszone morele, czerwona porzeczka, maliny, rodzynki, śliwki
<b>Produkty zbożowe</b> 	gryka, proso, owies, ryż, żyto, pszenica, orkisz				kukurydza		
<b>Nasiona i orzechy</b> 	mak	orzechy nerkowca	słonecznik, orzesznik jadalny, orzechy laskowe	sezam, orzechy włoskie, wiórki kokosowe (suche)	orzechy brazylijskie, orzechy macadamia, orzeszki piniowe, orzeszki pistacjowe	migdały, orzechy arachidowe w skórce	
<b>Środki słodzące</b> 	cukier, syrop klonowy			melasa		miód	
<b>Mięso, drób, ryby, jaja</b> 	mięso (nie dotyczy mięsa przetworzonego fabrycznie), ryby, drób i jajka (z wyjątkiem wątróbki i krewetek)						
<b>Tłuszcze</b> 	oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy) tłoczone na zimno i bez dodatku konserwantów, masło		masło klarowane		oleje: migdałowy, kukurydziany, sezamowy, arachidowy, z orzechów włoskich	olej kokosowy, oliwa z oliwek	



# DIETA BEZ SALICYLANÓW

NAZWA PRODUKTÓW	ZAWARTOŚĆ ŚLADOWA – PRODUKTY BEZPIECZNE	BARDZO NISKA	NISKA	ZAWARTOŚĆ ŚREDNIA	WYSOKA	BARDZO WYSOKA	EKSTREMALNIE WYSOKA
<b>Mleko i jego przetwory</b> 	mleko, masło, sery (z wyjątkiem Blue veined – ser pleśniowy), jogurt naturalny						
<b>Zioła i przyprawy</b> 	sól morska, sos sojowy bez przypraw, szafran		świeże liście kolendry siewnej, czosnek, ocet słodowy			bazylia, liść laurowy, kminek, sproszkowana papryka, gałka muszkatołowa, biały pieprz, esencja waniliowa	ziele angielskie, anyż, czarny pieprz, kardamon, pieprz cayenne, sproszkowany seler, cynamon, goździki, kmin rzymski, curry, koperek, kozieradka, garam masala, imbir, lukrecja, przyprawa mace, mięta, oregano, papryka, rozmaryn, szalwia, estragon, kurkuma, tymianek
<b>Napoje</b> 	woda, kawa bezkofeinowa, mleko, mleko sojowe, mleko ryżowe, domowy sok gruszkowy		kupny sok gruszkowy, kawa z mniszka, orkiszowa; z alkoholi: gin, whisky, wódka	coca-cola, herbata z owoców dzikiej róży, piwo, sherry, brandy	herbata z rumianku, kawa, kawa zbożowa z cykorią, herbata	herbatka miętowa; likiery, porto, wino, rum	koncentraty o smaku owocowym do sporządzania napojów, aromatyzowane napoje o smaku owocowym, soki owocowe i warzywne
<b>Inne</b> 	tofu, kakao, puder z nasion szarańczynu strąkowego				ekstrakt drożdżowy	pokarmy sztucznie barwione i aromatyzowane, np. cukierki, galaretki, kisiele, lemoniada, słodkie sosy, lizaki; żywność barwiona na żółto tartrazyną	musztarda, ocet winny i cydrowy