

PRZEWODNIK DIETETYCZNY DLA PRZEWLEKLE CHORYCH

ZAKAZANE

Mleko krowie i wszystkie jego produkty

Masło, śmietana, sery, czekolada, margaryna z mlekiem, jogurty i inne

Jajka kurze i wszystkie produkty zawierające jajka

Ciasta, ciasteczka, żywność panierowana, majonez, naleśniki

Orzechy, świeże warzywa i świeże owoce (celuloza)

Orzechy włoskie, laskowe, musli, Nutella, dieta wysokowłóknikowa, chleb pełnoziarnisty, ziarna np. słonecznika.

Świeże owoce, świeże warzywa, surowe sałatki owocowe i warzywne, suszone owoce.

Żywność zawierająca histaminę: sardynki, anchovies, puszkowane ryby, bekon, królik, wieprzowina.

Alergeny dróg oddechowych

Cebula, czosnek, por, musztarda, ketchup.

Owoce cytrusowe, kiwi, jagody, jabłka

DOZWOLONE

Substytuty mleka krowiego

mleko sojowe i sojowe produkty

mleko kozie i jego produkty

(zawsze 1:1 z wodą)

mleko owcze i jego produkty

(zawsze 1:1 z wodą)

Margaryna wolna od krowiego mleka

Substytuty jajek kurzych

Jajka kacze, gęsie, indycze, przepiórcze

Substytuty orzechów i żywności z celulozą

Gotowane warzywa, gotowane lub pieczone owoce:

pieczone lub grilowane banany, jabłka

Żywność bez histaminy

Gotowane lub grilowane ryby, kurczaki, kaczki, gęsi, indyki, kozy, ziemniaki, ryż, polenta

Nie łączyć białka (kotlety, kurczaki, ryby, jaja, sery...) z węglowodanami (ziemniaki, pieczywo, ryż, kasza..).

Odstawić cukier w każdej postaci – cukier, miód, dżemy...

Ograniczyć ilość pożywienia z drożdżami – piwo, drożdżowe pieczywo, ser pleśniowy..