



Dieta niskosalicylanowa (Specjalna - Sp.)

Zastosowanie i cel diety. Zasady ogólne

Dieta niskosalicylanowa zalecana jest do stosowania przez osoby uczulone na aspirynę, z astmą aspirynową oraz pomocniczo, w leczeniu pokrzywki.

Polega na ograniczeniu ilości salicylanów (tj. kwasu salicylowego i jego pochodnych) lub ich eliminacji z codziennych pokarmów poprzez odpowiedni dobór produktów spożywczych.

Jej celem jest utrzymanie podaży tych związków w spożywanych pokarmach na takim poziomie, przy którym nie będą występowały objawy niepożądane.

Poziom ten jest indywidualny (tj. inny dla każdego pacjenta) i zależy od wielu sytuacji (np. przy dużym narażeniu na stres stresowych zmniejsza się tolerancja organizmu na salicylany).

W naturze salicylany występują w wielu warzywach, owocach, ziołach, przyprawach, herbacie, orzechach, sokach, winie i piwie. Ich zawartość maleje w miarę dojrzewania owoców, dlatego zaleca się ich spożywanie w postaci dojrzałej. Pokarmy ugotowane także zawierają mniej salicylanów niż te świeże lub suszone.

Produkty wskazane i przeciwwskazane

Produkty przeciwwskazane:

- **ziola:** mięta, tymianek, estragon, rozmaryn, koper, szalwia, oregano, majeranek, bazylika, 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
- **warzywa:** brokuły, cykoria, ogórki, pomidory, rzodkiew, słodka kukurydza, szpinak, oliwki
- **orzechy:** migdały, ziemne, brazylijskie, macadamia, pistacjowe, włoskie, kokosowe
- **alkohole:** wszystkie, poza wódką i dżinem
- **napoje:** kawa, herbata, coca-cola i herbata z mięty
- **inne:** miód, lukrecja, cukierki miętowe, produkty drożdżowe, sosy pomidorowe, żywność wysoce przetworzona

Produkty wskazane (nie zawierające kwasu salicylowego):

- **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, laskowe, słonecznik
- 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
- **środki słodzące:** cukier, syrop klonowy
- **przyprawy:** sól morską, sos sojowy bez przypraw, szafran

Tabela z zawartością salicylanów: śladową, bardzo niską, niską, średnią, wysoką, bardzo wysoką i ekstremalnie wysoką.

NAZWA PRODUKTÓW	ZAWARTOŚĆ ŚLADOWA – PRODUKTY BEZPIECZNE	BARDZO NISKA	NISKA	ZAWARTOŚĆ ŚREDNIA	WYSOKA	BARDZO WYSOKA	EKSTREMALNIE WYSOKA
Warzywa 	zielona i biała kapusta, seler, 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 skórki, 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 skórki, 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



NAZWA PRODUKTÓW	ZAWARTOŚĆ ŚLADOWA – PRODUKTY BEZPIECZNE	BARDZO NISKA	NISKA	ZAWARTOŚĆ ŚREDNIA	WYSOKA	BARDZO WYSOKA	EKSTREMALNIE WYSOKA
Owoce 	banany, gruszki obrane ze skórki, lima, granat, mango, papaja	zielone jabłka złote delikjusze 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
Produkty zbożowe 	gryka, proso, owies, ryż, żyto, pszenica, orkisz				kukurydza		
Nasiona i orzechy 	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	
Środki słodzące 	cukier, syrop klonowy			melasa		miód	
Mięso, drób, ryby, jaja 	mięso (nie dotyczy mięsa przetworzonego fabrycznie), ryby, drób i jajka (z wyjątkiem wątróbki i krewetek)						
Tłuszcze 	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	

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 07.07.2023r.