

DIETA PODCZAS IMMUNOSUPRESJI dla dzieci

I. Wskazania:

- w przypadku obniżonej odporności spowodowanej leczeniem onkologicznym lub leczeniem immunosupresyjnym,
- jej głównym celem jest zmniejszenie ryzyka infekcji pokarmowych poprzez stosowania zasad bezpiecznego obchodzenia się z żywnością oraz wykluczenia z diety surowych jajek, surowego mięsa i ryb, niepasteryzowanych produktów mlecznych.

II. Zasady diety:

1. Wykluczenie z diety produktów żywnościowych, które są najczęstszą przyczyną chorób przenoszonych drogą pokarmową – surowe: mięso, ryby, jajka.
2. W zależności od stanu klinicznego może być niezbędne czasowe wykluczenie produktów zawierających żywe kultury bakterii (kefir, jogurt, sery pleśniowe, kiszone warzywa) lub surowe warzywa i owoce.
3. Bezpieczeństwo żywności – na etapie **zakupów**:
 - wybieranie produktów szczelnie zapakowanych lub zamrożonych
 - wybieranie świeżych warzyw i owoców – bez pleśni, uszkodzeń
 - wybieranie produktów w opakowaniach jednostkowych
 - sprawdzanie daty przydatności do spożycia - nie należy spożywać żywności po upływie tego terminu
4. Bezpieczeństwo żywności – na etapie **przygotowywania** posiłku:
 - częste mycie rąk
 - używanie oddzielnych desek do krojenia mięsa/ryb
 - rozmrażanie jedzenie w lodówce, a nie temperaturze pokojowej
 - dokładne mycie i sparzanie surowych warzyw i owoców
5. Bezpieczeństwo żywności – na etapie **gotowania**:
 - zagotowanie resztek potraw przed podaniem
 - pieczenie mięsa w temperaturze pieca powyżej 150 °C
 - jajka należy gotować do momentu, aż żółtko i białko będą ścięte
6. Bezpieczeństwo żywności – na etapie **przechowywania**:
 - temperatura w lodówce powinna wynosić 4 °C, a w zamrażarce -18 °C
 - żywność łatwo psująca się (mięso, ryby, owoce morza) powinna być przechowywana w szczelnych opakowaniach, aby zapobiec przedostawaniu się soków mięsnych do innej żywności
 - nie spożywać posiłków starszych niż 2 dni
 - resztki posiłku, które były przetrzymywane >2h w temperaturze pokojowej powinny być wyrzucone

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pszenne i żytnie dobrze wypieczone, pieczywo chrupkie kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron: pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo niedopieczone, z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	mleko UHT lub pasteryzowane i przegotowane przed spożyciem, z zawartością do 2% tłuszczu, sery twarde/półtwarde (parmezan, cheddar, gouda, edam), topione, twarogowe, śmietankowe, wiejskie, mozzarella	mleko surowe, produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, sery pleśniowe, słodkie serki w zależności od stanu klinicznego: jogurt, kefir, maślanka, przetwory zawierające żywe kultury bakterii mlekowych
Mięso, wędliny, ryby, jaja	produkty sprzedawane w szczelnych opakowaniach, wędzone na gorąco chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka, chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy jaja: gotowane na twardo, jajecznica dobrze ścięta, omlety, kotlety jajeczne	surowe: mięso, ryby, owoce morza, surowe dojrzewające wędliny (salami, szynka parmeńska), produkty wędzone na zimno mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: surowe, gotowane krótko (<8 minut), przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, kogel-mogel
Tłuszcze	margaryna miękka wysokogatunkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, w ograniczonej ilości: masło, majonez	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	owoce gotowane i pieczone (np. jabłka, owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, nektarynki, banany), musy owocowe, soki pasteryzowane, dżemy niskosłodzone w małych opakowaniach owoce świeże - <i>dokładnie umyte, sparzone wrzątkiem</i>	owoce cytrusowe i egzotyczne (szczególnie grejpfrut, pomelo) owoce suszone i liofilizowane sprzedawane na wagę, owoce porcjowane w sklepie (np. przekrojony arbuz), owoce kandyzowane i w syropach soki 1-dniowe, niepasteryzowane
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane lub pieczone: pomidory, szparagi, bakłażan, marchew, dynia, pietruszka, seler,	surowe kiełki, surowe zioła (np. bazylia), warzywa obite i uszkodzone

	kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak warzywa surowe - <i>dokładnie umyte, sparzone wrzątkiem</i>	w zależności od stanu klinicznego: warzywa kiszone, świeże: sałata, rukola, szpinak
Ziemniaki	gotowane, pieczone,	ziemniaki smażone, frytki,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie w ograniczonej ilości	-
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, kawa zbożowa, napój sojowy lub owsiany bez dodatku cukru	mocna herbata, mocna kawa, wody gazowane, napoje energetyczne, napoje alkoholowe, niepasteryzowane soki owocowe (1-dniowe)
Przyprawy	łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet
Inne	orzechy, ziarna, nasiona – pakowane jednostkowo, bez obecności pleśni	orzechy, ziarna, nasiona, suszone owoce – na wagę, carbonara, sos aioli, majonez domowy, tiramisu, miód naturalny, domowe przetwory sporządzone w niewłaściwy sposób

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. [Malcherczyk K., Kołodziej P.: *Dieta neutropeniczna: konieczność czy przeżytek? – przegląd literatury*. Postępy Żywienia Klinicznego 2024, tom 19, 95-99.](#)
2. [U.S. Food & Drug Administration: *Safe Food Handling*](#)
3. [Woroń J.: *Interakcje leków immunosupresyjnych – dlaczego są tak istotne w praktyce klinicznej?* Forum Nefrologiczne. 2019, tom 12, nr 2, 106-113.](#)
4. [Żywnienie w hematologii – ogólne zasady odżywiania osób z chorobami krwiotwórczego. Poradnik dla pacjentów oraz ich rodzin. Fundacja DKMS.](#)