

## DIETA ELIMINACYJNA dla dzieci

### I. Wskazania:

- alergia pokarmowa lub inne wskazanie lekarskie.

### II. Zasady diety

1. Dieta eliminacyjna powinna być zawsze dobrana indywidualnie. Decyzję o eliminacji konkretnych produktów z jadłospisu dziecka i czas trwania diety ustala lekarz.
  - Bezpodstawna dieta eliminacyjna stwarza ryzyko niedoborów u dziecka.
2. Terapia obejmuje eliminację z diety produktów, które są dla pacjenta źródłem alergenów wywołujących objawy lub stwarzających duże ryzyko wystąpienia reakcji.
3. Istotne jest, by dieta była zbilansowana pod kątem kalorycznym i odżywczym, dlatego pacjenci wymagają konsultacji dietetyka.
4. Należy dokładnie czytać etykiety produktów oraz sprawdzać składy tych, które były kupowane już wcześniej – producenci mogą zmieniać receptury.
5. Potencjalnym źródłem alergenów mogą być także produkty sprzedawane luzem, na wagę.
6. Wskazane jest komponowanie posiłki z produktów naturalnych, jak najmniej przetworzonych. Tym samym minimalizowane jest ryzyko spożycia produktu zawierającego alergeny ukryte.

Wiele produktów może wywoływać objawy niepożądane, wyróżniono jednak listę **najczęstszych alergenów**:

- Mleko krowie – alergia na białka mleka,
- Jaja,
- Orzeszki ziemne – jedna z najczęstszych i najgroźniejszych alergii,
- Orzechy drzewa – takie jak migdały, orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowce, pekan, makadamia i brazylijskie,
- Ryby,
- Skorupiaki – krewetki, homary, kraby,
- Mięczaki – małże, ostrygi, kalmary,
- Pszenica,
- Soja – często obecna w przetworzonych produktach,
- Sezam – coraz częstszy alergen, obecny w wielu wypiekach i produktach kuchni azjatyckiej.

W tabeli znajduje się lista potencjalnych **ukrytych źródeł alergenów** dla każdego z najczęściej występujących alergenów.

| PRODUKTY I POTRAWY     | ALERGENY UKRYTE  |
|------------------------|--|
| <b>mleko krowie</b>    | serwatka, kazeina, laktoza<br>maśło, margaryna<br>mleko w proszku, mleko odtłuszczone<br>jogurty, śmietana, ser (w tym topiony)<br>czekolada, batony, słodycze<br>wypieki (ciasta, pieczywo)<br>przetworzone mięsa (np. parówki, wędliny)<br>gotowe dania (zupy, sosy, puree ziemniaczane w proszku) |
| <b>jaja</b>            | albumina, lecytyna (E322 – jeśli pochodzi z jaj)<br>majonez, sosy, kremy<br>lody, budynie<br>pieczywo i wypieki<br>panierki, naleśniki, gofry<br>niektóre makarony (szczególnie domowe)<br>przetwory mięsne (np. pasztety)   |
| <b>orzeszki ziemne</b> | maśło orzechowe, mąka orzechowa<br>batoniki, ciastka, czekolady<br>sosy azjatyckie (np. satay)<br>przetwory mięsne (np. wędliny z dodatkami)<br>dania gotowe i sałatki<br>mieszanki tłuszczów roślinnych (mogą zawierać olej arachidowy)   |
| <b>orzechy drzew</b>   | maśło orzechowe (np. migdałowe, laskowe)<br>słodycze, lody, kremy (np. Nutella)<br>pieczywo, ciasta, muffiny<br>sałatki, granole, musli<br>sosy (np. pesto – często zawiera orzechy pinii)   |
| <b>ryby</b>            | sosy rybne, pasty rybne<br>sushi, marynaty<br>przetworzone mięsa (mogą zawierać ekstrakty rybne)<br>chipsy i krakersy smakowe<br>żelatyna rybna (np. w suplementach)<br>kapsułki z olejem rybnym   |
| <b>skorupiaki</b>      | sosy azjatyckie (np. sos sojowy, sos hoisin)<br>zupy rybne, buliony<br>sushi i tempura<br>przekąski smakowe (np. chipsy)<br>marynaty i gotowe dania  |
| <b>mięczaki</b>        | zupy (np. kremy rybne)   |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | sosy azjatyckie<br>przetwory rybne i owoców morza<br>gotowe dania (np. paella, risotto<br>z owocami morza)   |
| <b>pszenica</b> | gluten, mąka pszenna, skrobia pszenna<br>pieczywo, ciasta, herbatniki<br>sosy (np. sojowy, beszamelowy)<br>wędliny, parówki (zagęszczacze)<br>makarony, kluski<br>zupy instant, panierki<br>przekąski (chipsy, krakersy) |
| <b>soja</b>     | sos sojowy, tofu, tempeh<br>mleko sojowe, jogurty sojowe<br>przetworzone mięsa (np. wędliny,<br>pasztety)<br>batoniki, ciastka<br>gotowe dania i zupy instant<br>lecytyna sojowa (E322 – w czekoladach, słodyczach)      |
| <b>sezam</b>    | tahini (pasta sezamowa)<br>hummus, pieczywo (bułki z ziarnami)<br>sosy i pasty orientalne<br>granole, batony, ciastka<br>olej sezamowy<br>przekąski (krakersy, paluszki)   |

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

**Bibliografia:**

1. [Czerwonogrodzka Senczyzna A., Brzeziński M.: Dietetyka pediatryczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2025; 15:351-375.](#)
2. [Durban R., Groetch M., Meyer R. i wsp.: \*Dietary Management of Food Allergy\*. Immunol Allergy Clin North Am. 2021; 41\(2\): 233-270.](#)
3. [Gawlik R., Jahnz-Różyk K., Kupczyk M.: Alergologia w praktyce klinicznej. Część 1. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2023; 4: 64-66.](#)
4. [Venter C., Roth-Walter F., Vassilopoulos E., Hicks A.: \*Dietary management of IgE and non-IgE-mediated food allergies in pediatric patients\*. Pediatr allergy Immunol. 2024; 35\(3\): e14100](#)