

DIETA UBOGOSZCZWIANOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- kamica szczawianowo-wapniowa,
- wysokie wydalanie szczawianów z moczem.

II. Zasady diety:

1. Dieta powinna być modyfikacją diety podstawowej z wyeliminowaniem produktów bogatych w szczawiany.
2. Biorąc pod uwagę zawartość kwasu szczawowego w produktach wyróżniamy produkty bogate w ten składnik, które są przeciwwskazane, produkty o średniej zawartości tego związku, które należy spożywać w ograniczonych ilościach oraz takie, które mają bardzo małą zawartość szczawianów, które można spożywać bez ograniczeń.
3. Do głównych pokarmowych źródeł szczawianów w diecie należą: zielone warzywa (szczaw, szpinak, kapusta włoska, rabarbar), rośliny strączkowe (groch, fasola, soja, soczewica, bób), rzepa oraz herbata, kakao i produkty je zawierające (np. czekolada).
4. Ograniczeniu powinny podlegać takie produkty jak: marchew, buraki, ziemniaki.
5. Również nadmierna ilość cukru w pożywieniu może spowodować odkładanie złogów w ustroju. Zmniejszenie podaży cukru wiąże się również z ograniczeniem spożycia słodczy. Słodczy można zastąpić zalecanymi owocami i przetworami owocowymi (dżemami, kisielami, kompotami).

Produkty i potrawy	Zalecane	Produkty, które należy ograniczyć	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, mieszane, żytnie, pełnoziarniste Kasze i makarony Płatki owsiane,	Płatki kukurydziane, pszenne i żytnie	Płatki śniadaniowe smakowe, czekoladowe
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy chudy i półtłusty, serki homogenizowane naturalne,	Ser twarogowy ziarnisty, jogurty owocowe, serki, homogenizowane owocowe, lody mleczne, Desery mleczno – ryżowe, śmietana do 12 % tł.	Sery żółte, serki topione, sery pleśniowe, ser typu „Feta”, serki do smarowania typu „Fromage”, ser twarogowy tłusty, pełnotłuste mleko, śmietana > 12 % tł.,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Wszystkie gatunki chudego mięsa pieczonego lub gotowanego, Wszystkie gatunki świeżych ryb, Tłuste gatunki ryb morskich,	Jajka do 2 sztuk tygodniowo	Mięso tłuste, smażone, Konserwy rybne, Ryby wędzone, Śledzie
Tłuszcze	Margaryna miękka, oleje	Margaryny miękkie	Smalec, tój, słonina,

	roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy <u>w ograniczonych ilościach:</u> masło,		margaryny twarde,
Owoce	Wszystkie poza wymienionymi w pozostałych kolumnach,	Śliwki, agrest, Owoce suszone (śliwki, morele, jabłka, banany)	Figi suszone
Warzywa	Świeże ogórki, cebula, kukurydza, papryka czerwona, zielona, żółta, szczypiorek, natka pietruszki, koper,	Ziemniaki, marchew, buraki, pomidory, kalafior, brokuły, warzywa liściaste (sałata, cykoria), Warzywa kapustne (pekińska biała, czerwona, pekińska, brukselka).	Szpinak, szczaw, boćwina, rabarbar. Rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica, soja, bób) Warzywa kiszone i konserwowe
Napoje	Budyń, kisiel, galaretka, Ciasto biszkoptowe, koktajle owocowe,	Ciasto drożdżowe	Czekolada, wyroby cukiernicze zawierające czekoladę, Ciasta z kremem, Chipsy, słone paluszki i krakersy, Słone orzeszki
Inne	Pieczywo pszenne, mieszane, żytnie, pełnoziarniste Kasze i makarony Płatki owsiane,	Płatki kukurydziane, pszenne i żytnie	Płatki śniadaniowe smakowe, czekoladowe

O szczegółowe zalecenia dopytaj dietetyka

Bibliografia:

1. Dietetyka Pediatria. Michał Brzeziński, Aneta Czerwogrodzka-Senczyna. Żywność W chorobach nerek. Paulina Gryz, Piotr Skrzypczyk. PZWL 2025