

DIETA NISKOSALICYLANOWA

I. Wskazania:

- u osób uczulonych na kwas acetylosalicylowy (aspirynę),
- u osób z astmą aspirynową,
- w leczeniu przewlekłej pokrzywki i nieżytu nosa

II. Zasady diety:

1. Dieta polega na zmniejszeniu lub wyeliminowaniu salicylanów z diety, w zależności od indywidualnej tolerancji pacjentów na ten składnik. Głównym celem tej diety jest utrzymanie podaży salicylanów na poziomie, przy którym nie występują u pacjenta objawy niepożądane.
2. Zaleca się przede wszystkim dojrzałe owoce (wraz z dojrzewaniem owoców maleje w nich zawartość salicylanów) i bez skórki (salicylany występują przede wszystkim w skórce owoców).
3. Zawartość salicylanów w produkcie można zmniejszyć przez gotowanie. Produkty ugotowane zawierają mniej salicylanów niż świeże lub suszone.
4. Produkty zawierające większe ilości salicylanów to owoce, warzywa, orzechy, zioła i przyprawy
5. Produkty o niskiej zawartości salicylanów, które można spożywać codziennie to: jaja, mięso, zboża, ryby, nabiał.
6. Z diety należy wyeliminować żywność wysokoprzetworzoną, dania express, produkty ze sztucznymi barwnikami, konserwantami, miód, dżemy, czekoladę
7. Dodatkowo podczas stosowania diety niskosalicylanowej należy unikać przyjmowania leków NLPZ.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu,
- smażenie bez tłuszczu lub w niewielkiej ilości tłuszczu.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE – o śladowej lub bardzo niskiej zawartości salicylanów	PRZECIWWSKAZANE - o bardzo wysokiej zawartości salicylanów
Produkty zbożowe	proso, gryka, owies, ryż, żyto, orkisz, pszenica i wyroby z podanych zbóż,	Kukurydza (mąka kukurydziana, płatki, popcorn)
Mleko i produkty mleczne	mleko, masło, sery, jogurt naturalny, kefir,	
Mięso, wędliny, ryby, jaja	ryby, drób i jajka, nieprzetworzone mięso,	wędliny, kiełbasy, podroby, konserwy
Tłuszcze	oleje: słonecznikowy, sojowy - tłoczone na zimno i bez dodatku konserwantów, olej rzepakowy, masło i margaryna miękka	oleje: migdałowy, kukurydziany, sezamowy, arachidowy, z orzechów włoskich, kokosowy, oliwa z oliwek,

Owoce	Dojrzałe, obrane ze skórki: banany, gruszki, granat, mango, cytryna, marakuja, kaki W ograniczonej ilości: obrane ze skórki jabłka zielone	Suszone owoce (m.in. daktyle, rodzynki, żurawina, śliwki), porzeczka, maliny jeżyny, śliwki, brzoskwinie, nektarynki, kiwi, arbuz, większość gatunków jabłek, morele, żurawina, pomarańcze, ananas, truskawki, mandarynki, arbuz, morele, grejpfrut, wiśnie, awokado, melon, winogrona
Warzywa	seler, por, kapusta biała, zielona i czerwona, ziemniaki, brukselka, kalafior, szczypiorek, czosnek, cebula, groch, soczewica, świeży koperek, fasolka, szparagi, groszek zielony, sałata lodowa, buraki, dynia,	ogórki kiszone, konserwowe, brokuły, szpinak, pomidory, ogórki, papryka chili, cykoria, oliwki, rzodkiewka, bakłażan, bób, szpinak, cukinia, pieczarki, przetwory pomidorowe
Nasiona i orzechy	w ograniczonych ilościach; mak, orzechy nerkowca, laskowe, słonecznik	orzechy brazylijskie, orzechy macadamia, orzeszki piniowe, orzeszki pistacjowe, migdały, orzechy arachidowe, sezam, orzechy włoskie, wiórki kokosowe,
Napoje	woda, kawa bezkofeinowa, kakao napój sojowy, napój ryżowy	soki owocowe i warzywne, syropy owocowe, wody smakowe, cola, napoje gazowane, kawa, herbata, kawa zbożowa, alkohol,
Przyprawy	sól, czosnek	ziele angielskie, anyż, pieprz, pieprz cayenne, cynamon, goździki, kmin rzymski, curry, imbir, mięta, oregano, papryka, rozmaryn, szalwia, estragon, kurkuma, tymianek, kardamon, bazylia, liść laurowy, kminek, sproszkowana papryka, gałka muskatołowa, gotowe mieszanki przypraw, gotowe bazy do zup i sosów, kostki bulionowe, musztarda, ocet
Desery (w ograniczonej ilości)	produkty z małą ilością cukru lub syropu klonowego, budyń	miód, dżemy, sztucznie barwione i aromatyzowane: cukierki, lizaki, gumy do żucia galaretki, kisiele słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe wyroby czekoladopodobne,

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, . Nadwrażliwość na salicylany- nie tylko aspiryna i NLPZ [online] 30 stycznia 2026 ; <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-ketogenna/> (Dostęp z dnia: 21.02.2026)
2. Ignacak Maria, Mastalerz Lucyna: Dieta ubogosalicylanowa w nadwrażliwości na niesteroidowe leki przeciwzapalne, Przegląd Lekarski, 2015, vol. 72, no. 12, pp.759-762
3. Bartuzi M, Ukleja-Sokołowska NE. Salicylate intolerance and modern diet. Alergologia Polska – Polish Journal of Allergology. 2022;9(1):41-48;