

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-13</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA BEZJAJECZNA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>01</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>1/2</b>

	<b>Nazwisko</b>	<b>Stanowisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
<b>Sprawdził</b>	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
<b>Zatwierdził</b>	Jan Bajno	Prezes		

## 1. Opis diety

Alergia na jaja jest drugą pod względem częstości występowania alergią na pokarm. Leczenie dzieci z tego typu alergią polega na wykluczeniu białka jaja lub czasem całego jaja z diety. Dotyczy to zarówno jaj kurzych, jak i jaj innych ptaków, np. przepiórczych, kaczych, indycznych. Alergia występuje najczęściej ze strony przewodu pokarmowego i skóry. Leczenie alergii na jaja kurze opiera się głównie na diecie eliminacyjnej, czyli na wykluczeniu pokarmów zawierających jajka. U niektórych dzieci wymagających diety bezjajecznej wskazane jest jednocześnie wyeliminowanie mięsa drobiowego.

Żółtko jaj jest cennym źródłem składników odżywczych, takich jak kwasy tłuszczowe omega-3, pełnowartościowe białko, witaminy A, E, D i grupy B oraz żelazo. Przy wykluczeniu jaj z diety uzasadnione jest:

- Uwzględnienie mięsa bogatego w żelazo: cielęciny, wołowiny, mięsa z królika i drobiowego,
- Wykorzystywanie warzyw i owoców zawierających znaczne ilości żelaza, np. buraków, brokułów, fasoli szparagowej, natki pietruszki, moreli i brzoskwiń; przyswajalność żelaza zwiększa się w obecności produktów bogatych w witaminę C; do potraw podaje się sok z cytryny, sok z pomarańczy lub uwzględnia się surówki z kiszonej kapusty,
- Wykorzystywanie olejów roślinnych do potraw (oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju sojowego), które są dobrym źródłem kwasów tłuszczowych; korzystne jest podawanie 1-2 razy w tygodniu ryb, np. łososia.

Przykładowe zamienniki 1 jajka to:

- Puree z połowy banana – dodaje wilgoci,
- ¼ szklanki musu jabłkowego – nadaje wilgoci i wiąże suche składniki,
- ¼ szklanki puree z dyni – idealne do wypieków.

## 2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

<b>Wykluczony produkt</b>	<b>Przeciwwskazane</b>	<b>Zamienniki produktów przeciwwskazanych</b>
Białka jaja	jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyczne oraz kacze, makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie, przetwory warzywne z dodatkiem jaj, przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy, ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku	wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny, warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina, ryby, budynie, kisiele, galaretki bez jaj.

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-13</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA BEZJAJECZNA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>01</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>2/2</b>

### 3. Założenia diety

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33g/1000 kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
	< 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
	113–163 g/1000 kcal
W tym cukry ( mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne:< 10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę