



## Diety eliminacyjne - czy warto wykluczać produkty?

**Dieta eliminacyjna może służyć zdrowiu, jeśli wymagają tego wskazania medyczne. Stosowana nieumiejętnie – potrafi zaszkodzić**

Eliminowanie produktów z codziennej diety jest odpowiedzialnym zadaniem. Dowiedz się, kto powinien przejść na dietę eliminacyjną i jakie są ryzyka samodzielnego wykluczania składników.

### Czym jest dieta eliminacyjna

Dieta eliminacyjna polega na wykluczeniu pojedynczego produktu lub całej grupy produktów spożywczych zawierających składnik szkodliwy dla danej osoby.

Jeśli lekarz zaleca wyeliminowanie z jadłospisu jakichś produktów, trzeba je zastąpić innymi. Zamienniki mają za zadanie dostarczyć organizmowi niezbędne składniki odżywcze. Podczas stosowania diety nie powinno zabraknąć wszystkich potrzebnych elementów.

### Komu służy dieta eliminacyjna

Diety wykluczające konkretne produkty mogą być dużym wsparciem w leczeniu niektórych chorób i dolegliwości. Niekiedy stosowanie diety eliminacyjnej jest jedynym sposobem na poprawienie stanu zdrowia pacjenta. Dieta eliminacyjna może pomóc osobom z:

- alergią pokarmową, np. alergią na orzechy, białka mleka krowiego
- nietolerancją pokarmową, np. nietolerancją laktozy
- niektórymi chorobami np.:
  - celiakią – kiedy trzeba wykluczyć gluten
  - fenylketonurią – gdy od urodzenia noworodek ma dietę wykluczającą niektóre produkty, aby się prawidłowo rozwijał.

**Żeby dieta eliminacyjna przyniosła rezultaty i była bezpieczna, musi być stosowana według określonych przez lekarza i dietetyka, ściśle przestrzeganych zasad. Ważne jest też, żeby była odpowiednio zbilansowana.**

Jeśli masz zaleconą przez lekarza dietę eliminacyjną, regularnie kontroluj swój stan zdrowia. Ważne jest, abyś wykonywał okresowe badania, które zleci lekarz. Najlepiej, aby robić to co najmniej raz w roku. Pozwoli to szybko zdiagnozować ewentualne niedobory witamin i składników mineralnych i je uzupełnić.

### Jak możesz bezpiecznie stosować wykluczenia w diecie

Skonsultuj z lekarzem i dietetykiem wykluczenie z diety jakiegokolwiek składnika, aby dieta eliminacyjna była bezpieczna dla Ciebie. Jeśli chcesz np. przestać jeść mięso, zapytaj specjalistów, jak bezpiecznie wprowadzić tę zmianę i czym możesz uzupełnić braki ważnych składników.

Im więcej produktów wyeliminujesz z diety, tym większe powstanie ryzyko, że będziesz miał niedobory.

**Podstawą do stosowania diety eliminacyjnej powinna być diagnoza lekarza. Nigdy nie wykluczaj produktów z diety na własną rękę.**

Nie rezygnuj z jedzenia wybranych produktów bez wyraźnych wskazań lekarza. Jeśli masz objawy alergii lub nietolerancji pokarmowej – stosuj się do planu wykluczeń. Lekarz zleci badania, postawi diagnozę. Gdy wyeliminujesz produkty przedwcześnie i na własną rękę – wyniki badań mogą okazać się niezgodnie z Twoim faktycznym stanem zdrowia.

Jeśli lekarz lub dietetyk potwierdził konieczność wykluczenia niektórych produktów z Twojej diety i nie wiesz, gdzie możesz znaleźć pomysły na posiłki – odwiedź stronę [Diety NFZ](#). Na portalu możesz stworzyć dla siebie jadłospis i wykluczyć z niego produkty zawierające:

- gluten
- laktozę
- mięso
- ryby i owoce morza.

### Jak długo stosuje się dietę eliminacyjną

Czas stosowania diety eliminacyjnej zależy od powodu, dla którego musi być stosowana. Specjalna dieta może być jedynym sposobem na leczenie niektórych schorzeń – np. fenylketonurii. Wtedy dieta eliminacyjna powinna być stosowana do końca życia. Bywa też tak, że wykluczenie produktów z diety jest sposobem diagnozowania alergii lub nietolerancji pokarmowej. Wtedy dietę stosuje się przez określony przez lekarza czas, zwykle około 2 tygodni.

Lekarz powinien wskazać czas stosowania diety eliminacyjnej.

## Wykluczenia w diecie zdrowych osób

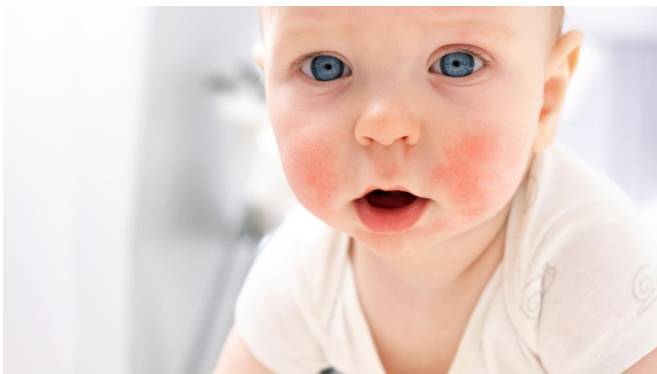
Stosowanie diety eliminacyjnej bez zaleceń i wskazań lekarza nie przynosi żadnych korzyści zdrowotnych. Może też zaszkodzić.

### Dieta eliminacyjna nie jest dietą odchudzającą!

Jeśli nie masz wskazań od lekarza, a wykluczysz niektóre składniki z diety:

- narażasz się na niedobory, które mogą prowadzić do chorób – np. częste u osób wykluczających produkty odzwierzęce niedobory witaminy B12 i żelaza mogą prowadzić do anemii
- Twoja dieta może być bardziej monotonna i nieurozmaicona
- więcej czasu zajmie Ci skrupulatne planowanie i przygotowanie posiłków, spowodowane koniecznością stosowania ściśle określonych, restrykcyjnych zasad diety.

## Przeczytaj także



### Low FODMAP – dieta w jelicie nadwrażliwym

Kiedy doskwierają Ci problemy żołądkowo-jelitowe, pomóc może dieta FODMAP. Na czym ona polega i jak ją stosować?

### Alergia u (bardzo) małych dzieci

Alergie często pojawiają się u najmłodszych. Nawet niemowlęta niewłaściwie reagują na określone substancje pokarmowe. Jednak nie każda niepokojąca reakcja organizmu dziecka na pokarm oznacza alergię



### Dieta bez glutenu

Jeśli lekarz zdiagnozuje u Ciebie celiakię, musisz ze swojej diety wyeliminować gluten. Tej choroby nie da się wyleczyć. Trzeba nauczyć się z nią żyć