



	Modyfikacje diety	
Zastosowanie	Dla osób: 1) ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik; 2) u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów; 3) których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów. Możliwość modyfikacji we wszystkich rodzajach diet.	
Rodzaj diety	Produkty niedozwolone	Zamienniki produktów niedozwolonych
BEZJAJECZNA (JA) Zastosowanie: • alergia na białko jaj	1) jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze; 2) makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie; przetwory warzywne z 3) dodatkiem jaj; przetwory mięsne, rybne z 4) dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy; ciasta, ciastka, lody, inne desery 5) zawierające jaja; wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	1) wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron 2) bezjajeczny; warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, 3) fasolka szparagowa; mięso 4) chude: drób, schab, szynka, 5) wołowina, cielęcina; ryby; budynie, kisiele, galaretki bez jaj.

<p style="text-align: center;">BEZGLUTENOWA (GL)</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • celiakia (choroba trzewna), • alergia na pszenicę i inne zboża, • nieceliakalna nadwaga i nadwaga na gluten, • inne diety wymagające wykluczenia glutenu 	<ol style="list-style-type: none"> 1) żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; 2) wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao 3) owsiane; zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach; 4) produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną; 5) wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności (Dz. Urz. UE L 228 z 31.07.2014, str. 5); dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu; mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, ⁴⁾ komosy ryżowej, amarantusa, ⁵⁾ ziemniaczana; kasze i makarony 6) z ww. zbóż; 7) tapioka; sago; 8) orzechy, sezam, 9) ciecierzycy, siemienia lnianego, ziarna słonecznika; nasiona roślin strączkowych; wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.
<p style="text-align: center;">BEZLAKTOZOWA (LA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja laktozy 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko pochodzenia zwierzęcego; 2) mleko w proszku, mleko zagęszczone; produkty mleczne ⁶⁾ pochodzenia zwierzęcego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; 10) mleko i produkty mleczne bez laktozy.

<p style="text-align: center;">BEZMLECZNA (ML)</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja mleka krowiego • alergia na białko mleka 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko pochodzenia zwierzęcego; 2) mleko w proszku, mleko zagęszczone; 3) sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe; masło; ⁴⁾ produkty zawierające kazeinę, 5) laktoalbuminę, laktoglobulinę; mięso wołowe (przy alergii na 6) albuminę surowicy bydlęcej); 7) cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; mięso, ryby, ²⁾ jaja; nasiona roślin strączkowych 3) – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi; pestki roślin takich jak dynia, mak i 4) słonecznik.
<p style="text-align: center;">WEGETARIAŃSKA (WE)</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dla osób niespożywających mięsa i jego przetworów 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso, szczególnie czerwone; 2) wędliny; 3) pasztety; wyroby 4) podrobowe; 5) podroby; pyzy i pierogi z mięsem; budynie 6) mięsne; 7) konserwy mięsne; rosoly i 8) zupy na wywarach 9) mięsnych; krostki z mięsem; 10) fasolka po bretońsku; 11) gulasz mięsny; bigos z 12) mięsem/kielbasą; 13) smalec, słonina, boczek. 14) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby – według preferencji ;jaja; 2) nabiał; nasiona roślin 3) strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus; 4) potrawy z nasion roślin 5) strączkowych; napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, 7) pszenicy, rżęzuchy; 8) zupy i sosy na wywarach warzywnych; risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami; 9) kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli; 10) krostki bez mięsa; 11) knedle owocowe; 12) pierogi leniwe; 13) łazanki z kapustą i grzybami; 14) oleje, oliwa.

Udostępnił:

Małopolski Szpital Rehabilitacyjny w Krzeszowicach na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025r.

Odpowiednie żywienie pacjentów w szpitalu stanowi integralną część całego procesu leczenia, a właściwa ocena stanu odżywienia i wdrażanie odpowiedniego sposobu żywienia jest istotnym elementem zwiększenia szans chorych na wyzdrowienie i poprawę skuteczności zarówno leczenia zachowawczego, jak i chirurgicznego.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy *Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy* we współpracy z *Instytutem Matki i Dziecka* oraz *Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu*"