

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-11	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZJAJECZNA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Bogusław Dębski	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. Przykładowy jadłospis dla dziecka z alergią na jaja

a) Śniadania:

- Kakao na mleku,
- Pieczywo (bez dodatku jaj) z masłem i z szynką drobiową,
- Pomidor.

b) Drugie śniadania

- Jogurt naturalny z truskawkami.

c) Obiady:

- Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem,
- Mięso z udźca indyka gotowane w warzywach, kasza jaglana, fasolka szparagowa,
- Kompot.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-11	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZJAJECZNA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	2/2

- d) Podwieczorki:
- Sałatka owocowa.

- e) Kolacje:
- Ryż z musem owocowym.

3. Założenia diety

- 2300-2400 kcal,
- Białko: 80 g,
- Tłuszcze: 80 g,
- Węglowodany: 325 g.

W diecie stosuje się drugie śniadanie i podwieczorek.