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
  - fenyloketonurią – 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. fenyloketonurii. 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!**

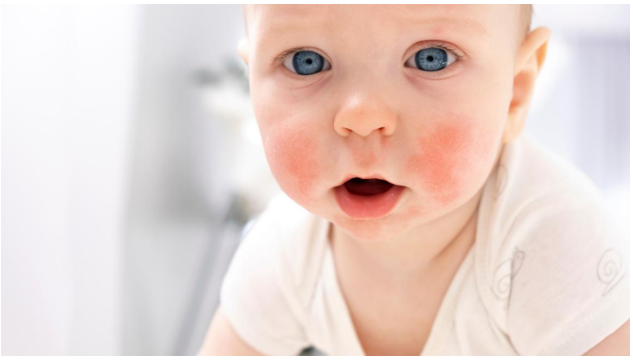
Jeśli nie masz wskazań od lekarza, a wykluczasz niektóre składniki z diety:

- 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

Za infor