

DIETA BEZ KONSERWANTÓW

Dieta zalecana dla:

- osób uczulonych na środki konserwujące
- pacjentów, u których występują alergie pokarmowe
- w leczeniu pokrzywki

W tej diecie należy:

- wykluczyć produkty i pokarmy zawierające środki konserwujące, syntetyczne środki zapachowe, smakowe oraz barwniki w szczególności zawierające glutaminian sodu
- wykluczyć ostre przyprawy
- wykluczyć z codziennego jadłospisu konserwy mięsne, rybne, konserwowane warzywa i owoce
- nie spożywać gotowych wędlin i wyrobów garmazeryjnych – do ich utrwalania używa się azotanów i azotynów
- unikać produktów niskokalorycznych (light) – ich standardowe odpowiedniki mają co prawda więcej kalorii, ale naturalne właściwości utrwalające cukru ograniczają potrzebę stosowania konserwantów
- unikać spożywania wszelkich potraw, przygotowywanych z „proszku” (zupy, sosy, ciasta)
- unikać spożywania gotowych majonezów, sosów, dresingów, ketchupu
- wybierać żywność świeżą, jak najmniej przetworzoną
- wybierać przeciera, soki i napoje w składzie których nie ma substancji konserwujących i poprawiających smak. Dzięki wykorzystaniu technologii aseptycznej Tetra Pak, soki, napoje, przetwory pomidorowe, a nawet kukurydza czy groszek, sprzedawane w kartonach, nie muszą zawierać żadnych konserwantów, a ich okres przydatności do spożycia wynosi nawet kilkanaście miesięcy.

Sposoby przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym

DIETA BEZ KONSERWANTÓW

Zalecenia żywieniowe:

NAZWA PRODUKTU	ZALECANE	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe i ziemniaki	Pieczywo jasne lub razowe czerstwe, pieczywo typu graham, żytnie, mąka żytnia mąka pszenna, pytłowa, razowa, ziemniaczana, kukurydziana, drobna kasze: jęczmienna, manna, ryż, płatki owsiane, grube kasze: pęczak, gryczana, jagłana, makarony; Ziemniaki	Pieczywo paczkowane (długi termin przydatności zawdzięcza konserwantom – do jego utrwalania stosuje się m.in. sorbinian wapnia); Makarony z dodatkiem barwników Chipsy, gotowe frytki
Warzywa i owoce	Pomidory, owoce jagodowe, owoce dzikiej róży, winogrona, brzoskwinie, morele, maliny, jabłka, truskawki, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, marchew, dynia, brokuł, kalafior różyczka, sałata zielona, pietruszka, seler, buraki, marchew, koperek, zielona pietruszka, cykoria, kabaczek, fasolka szparagowa, brukselka, nasiona roślin strączkowych, kapusta włoska, ogórki i kapusta kiszona w domu; Owoce i warzywa świeże pochodzące z upraw ekologicznych, domowe przetwory	Owoce cytrusowe, warzywa i owoce konserwowane, kiszone, suszone owoce, koncentraty, soki, sklepowe sałatki warzywne
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka; Sery twarogowe	Zabielacze do kawy, mleko w proszku, skondensowane jogurty owocowe; Sery żółte, topione, serki do smarowania
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Mięsa: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, jagnięcina, dziczyzna, schab, polędwica, łopatka, karkówka; Ryby świeże: np. dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak; Jaja	Wędliny, wszystkie produkty garmazeryjne, konserwy mięsne, pasztety, konserwy rybne, ryby wędzone
Tuszcze	Oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, z pestek winogron, masło	Margaryny twarde, margaryny miękkie
Cukier i słodycze	Miód naturalny, dżemy robione w domu bez dodatku żelfixu, przeciery owocowe, kompoty	Czekolada, cukierki, kakao, wyroby cukiernicze, dżemy, marmolady, kisiele, budynie, galaretki
Przyprawy	Łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija	Ostre przyprawy: ocet, musztarda, ostra papryka, chili, chrzan itp.
Inne		Gotowe „zupy z torebek”, gotowe sosy, fix do potraw, vegeta, dressingi, majonezy, marynaty, ketchup, musztarda, sosy „w proszku” Kisiele, budynie, żelatyna, gotowe ciasta, ciasta „w proszku”, lody, guma do żucia; Napoje gazowane, smakowe z dodatkiem barwników, wino, piwo

Pamiętaj:

DIETA BEZ KONSERWANTÓW

Czytaj dokładnie etykiety! Przed wybraniem produktu, zapoznaj się z jego składem. Dokładny opis zawartości znajduje się na tylnej lub bocznej ścianie opakowania. Nie sugeruj się dużym napisem „Bez konserwantów”, umieszczanym na przedniej części opakowania. Jeżeli w opisie znajdziesz symbole od E 200 do E 252 oraz od E 280 do E 285, to znaczy, że produkt zawiera konserwanty. Zwróć uwagę na kolejność wymieniania składników. Jeżeli dana substancja znajduje się na początku listy, tym więcej jest jej w produkcie.

Należy się wystrzegać zwłaszcza poniższych konserwantów dodawanych do żywności:

