



Wykaz produktów spożywczych

wskazanych i niewskazanych do spożycia przez Pacjenta będącego po zabiegu przeszczepienia nerki lub wątroby.

Produkty **wskazane do spożycia** w rozsądnych ilościach

- pieczywo (razowe, żytnie)
- ciasto drożdżowe bez kremu (z umiarem)
- kasza jęczmienna, gryczana (nierozgotowana)
- płatki owsiane (nierozgotowane)
- ryż dziki (nierozgotowany)
- makaron brązowy al dente masło (z umiarem), oliwa z oliwek
- warzywa - ziemniaki (najlepiej gotowane w mundurkach, z umiarem), marchew, buraczki,
- fasola, groch, soczewica, ciecierzycza,
- awokado,
- kapusta (biała, kiszona, czerwona, pekińska), sałata,
- ogórki świeże i kiszane, pomidory, papryka, brokuł, kalafior, brukselka, cebula, cykorja, cukinia, pieczarki, por, rzodkiewki, seler naciowy, szparagi, szpinak, bakłażany
- soki warzywne, najlepiej wyciskane na świeżo
- owoce - porzeczki czarne i czerwone, czereśnie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, mandarynki, pomarańcze (bez śladów pleśni), jabłka, morele, kiwi, ananasy
- świeże i zsiadłe chude mleko jogurt naturalny niskotłuszczowy z żywymi bakteriami, kefir najlepiej bez dodatku mleka w proszku z żywymi grzybkami kefirowymi, maślanka naturalna
- przyprawy łagodne i zioła (natka pietruszki, bazylija, wanilia, cynamon),
- ocet winny

Produkty **bezpieczne spożywane od czasu do czasu** w rozsądnych ilościach

- mięso gotowane lub pieczone bez dodatku tłuszczu - kurczak, królik, indyk, wołowina
- wędliny - najlepiej zastąpić krojonym w plastry pieczonym lub gotowanym mięsem
- ryby pieczone w folii, pergaminie, gotowane, odsączone w ręczniku papierowym po usmażeniu
- jaja 4-5 w tygodniu najlepiej gotowane na miękko albo twardo
- ser twarogowy chudy, serek wiejski
- tłuszcze - olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, olej z pestek winogron, olej lniany świeży na surowo

Produkty **niewskazane**

- cukier
- wszelkie kupowane słodycze
- kupowane dżemy
- ciasta i torty
- pączki, drożdżówki, bułki maślane
- wafelki, herbatniki, ciasteczka
- słodzone owocowe jogurty i słodkie serki homogenizowane
- soki słodzone, napoje słodzone gazowane wszelkie produkty zawierające syrop glukozowo-fruktozowy
- owoce kandyzowane, owoce w cukrze
- tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek)
- konserwy, tłuste mięso wieprzowe, podroby, pasztety, serca, żołądki, wątróbka, tatar, przetwory mięsne półsurowe (kaszanek, salceson)
- żywność przetworzona typu fast-food
- zasmażki
- białe makarony szczególnie ugotowane na miękko
- tłuste sery, sery pleśniowe, sery topione
- alkohol
- mocna kawa i herbata
- przyprawy typu jarzynka i vegeta, kostki rosółowe, gotowe zupy w proszku, sos sojowy, gotowe mieszanki przypraw (zawartość glutamianu sodu)
- grejpfrut
- jakiegokolwiek owoce z obecnością pleśni
- napoje typu cola
- chipsy, krakersy, paluszki, popcorn i solone orzeszki ziemne (duża zawartość sodu)

CHIESI/KBL/BZ/102/10/2020