



## 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 (kaszanka, 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