



Wykaz produktów spożywczych

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

Produkty **wskazane do spożywania** 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 kiszone, pomidory, papryka, brokuł, kalafior, brukselka, cebula, cykoria, 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, bazylia, 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 słodcyce
kupowane dżemy
ciasta i torty
pączki, drożdżówki, bułki masłane
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 rosołowe, 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/BŻ/102/10/2020