

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY ASTMIE

## PRODUKTY ZALECANE

## PRODUKTY OGRANICZANE

## PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO  
I PODROBY



jagnięcina, cielęcina

kurczak, indyk, kaczka,  
gęś, wołowina,  
wieprzowina\*

*\*ograniczenie produktów należy  
skonsultować ze specjalistą  
(alergolog, dietetyk, etc.)*

przetworzone parówki,  
kiełbasy, wędliny i inne  
podroby (z cukrem/  
glukozą w składzie)

RYBY  
I PODROBY



dorsz, łosoś, okoń, dorada,  
śledź, makrela, tuńczyk,  
krewetki, ostrygi, mule

krewetki, ślimaki

*\*ograniczenie produktów należy  
skonsultować ze specjalistą  
(alergolog, dietetyk, etc.)*

NABIAŁ



jogurt, kefir, maślanka

mleko krowie/kozie/owcze,  
twaróg tłusty, tłuste sery,  
jaja\*

*\*ograniczenie produktów należy  
skonsultować ze specjalistą  
(alergolog, dietetyk, etc.)*

WARZYWA  
I OWOCE



wszystkie świeże warzywa  
i owoce oprócz  
wymienionych w kolumnie  
"produkty ograniczane",  
szczególnie: natka  
pietruszki, czarna  
porzeczka

marchew, seler, czosnek,  
papryka, dynia, banan,  
melon, brzoskwinie,  
śliwki, kiwi, melon\*

*\*ograniczenie produktów należy  
skonsultować ze specjalistą  
(alergolog, dietetyk, etc.)*

PRODUKTY  
ZBOŻOWE



komosa ryżowa,  
amarantus, kasza jaglana,  
kasza gryczana, owies,  
pełnoziarniste  
pieczywo/makarony

jasne pieczywo i inne  
przetworzone produkty  
z pszenicy

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY ASTMIE

## PRODUKTY ZALECANE

## PRODUKTY OGRANICZANE

## PRODUKTY NIEZALECANE

### TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, etc.)

tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, etc.)

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

### ORZECHY I NASIONA



orzechy włoskie, nerkowce, pistacje, orzechy pekan, migdały, pestki dyni

nasiona słonecznika, orzechy laskowe\*

orzechy w posypkach, orzechy, pestki i nasiona solone

*\*ograniczenie produktów należy skonsultować ze specjalistą (alergolog, dietetyk, etc.)*

### NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe

### PRZYPRAWY I SOSY



żywność fortyfikowana witaminą D

miód, cukier, sól kuchenna

### INNE PRODUKTY



gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), produkty z substancją dodatkową - tartrazyną (żółtym barwnikiem)