

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_216	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ASPIRYNOWA		

Charakterystyka diety:

Dieta aspirynowa jest dietą mającą na celu eliminację produktów zawierających salicylany.

Jednostki chorobowe:

- Nadwrażliwość na aspirynę

Przygotowywanie potraw:

- Wszystkie potrawy powinny być przygotowane na naturalnych olejach roślinnych – najlepsza jest oliwa z oliwek; przeciwwskazane są smalec i margaryna.
- Wyłączyć z diety pokarmy barwione sztucznie, głównie w kolorze żółtym i czerwonym (budynie, kisiele, galaretki i inne).
- Wyłączyć z diety pokarmy konserwowane benzoesanem sodu.
- Nie stosować leków z kwasem acetylosalicylowym:
 - preparaty: Aspiryna, Polopiryna, Asprocol, Calcypiryna, Pyralgina, Metindol;
 - Piramidon, Indometacyna (Naproxen, Majami);
 - z leków o działaniu przeciwbólowym i przeciw-gorączkowym dozwolony jest np. Paracetamol.

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZABRONIONE
ZBOŻOWE	
✓ pieczywo pszenne, jasne razowe, żytnie, bułki bez ograniczeń, ryż	—
NABIAŁ	
✓ w umiarkowanych ilościach ser biały, jogurt, mleko 1,5% tłuszczu	x w dużych ilościach jogurty z owocami z czerwonym barwnikiem
✓ jaja w umiarkowanych ilościach	x jaja w dużych ilościach
MIĘSO	
✓ kurczak, schab, wołowina, cielęcina, indyk, królik	x tłuste: wieprzowina, kaczka, gęś, podroby, dziczyzna
✓ chude szynki, polędwice z indyka i kurczaka	x tłuste: wątrobianka, metka
✓ ryby chude: dorsz, lin, sandacz, leszcz, szczupak, morszczuk, karp, flądra	x ryby tłuste: śledzie, węgorz, konserwy rybne
TŁUSZCZE	
✓ masło, śmietana dozwolone w ograniczonej ilości (1 łyżeczka dziennie).	x smalec, słonina, margaryna
✓ oliwa z oliwek	
WARZYWA I OWOCE	
✓ warzywa: szpinak, kalafior, seler, szparagi, pietruszka, koperek, sałata, brokuły	x marchew, buraki, pomidor
✓ ziemniaki gotowane, duszone w mundurkach	x ziemniaki smażone
✓ W zależności od tolerancji: marchew, buraki	x banan, cytryna, wiśnie, pomarańcze, grejpfruty, rabarbar, niektóre gatunki jabłek (malinówki), truskawki, porzeczki, wiśnie, czereśnie, ananasy
✓ owoce: jabłka zielone, brzoskwinie w ograniczonych ilościach	
INNE	
—	x piwo, czerwone wino, polskie wódki
	x ocet winny i jabłkowy
	x miód
	x syropy i soki owocowe