

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_222	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W MUKOWISCYDOZIE		

Charakterystyka diety:

Dieta w mukowiscydozie jest dietą wysoko energetyczną opartą na zasadach zdrowego żywienia. Dobór ilości spożywanych w codziennej diecie kalorii, makro i mikro składników będzie zależny od rodzaju leczenia, aktualnego stanu zdrowia (zaostrenia lub remisji choroby, jednostek chorobowych współistniejących z chorobą lub powikłań) czy aktualnej masy ciała. Dieta każdego pacjenta powinna być komponowana zatem indywidualnie.

Jednostki chorobowe:

Pacjenci chorujący na mukowiscydozę.

Techniki sporządzania potraw:

Dozwolonymi technikami kulinarnymi są wszystkie metody obróbki, mogą jednak wystąpić przeciwwskazania zdrowotne względem tych metod, do których jako bazę wykorzystuje się dużą ilość tłuszczu.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NABIAŁ	Mleko, jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko naturalne, ser feta, twarogi, ser żółty i topiony, mozzarella	Sery pleśniowe, kanapkowe, ser śmietankowy w plastrach	Dosładzane mleko i jego przetwory, produkty zawierające mleko w proszku
PRODUKTY ZBOŻOWE	Wszystkie naturalne produkty: płatki, kasze, ryż, makaron, pieczywo, mąka i wyroby mączne bez dodatku cukru	Pieczywo chrupkie, płatki kukurydziane, wafle ryżowe	Wyroby cukiernicze, produkty słodzone
WARZYWA i OWOCE	Wszystkie, optymalnie na surowo	Owoce suszone, kandyzowane	Warzywa będące komponentem wysoko przetworzonych dań i przekąsek Owoce w postaci dżemów słodzonych cukrem lub będące komponentem wysoko przetworzonych przekąsek, owoce w syropie
ORZECZY, NASIONA, PESTKI	Wszystkie naturalne, masło orzechowe bez soli, wiórki migdałowe	Wiórki kokosowe	Wszystkie prażone, w panierkach, posypkach, karmelu
MIĘSO, RYBY	Cielęcina, wołowina, wieprzowina królik, drób bez skóry: kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, morszczuk, ryby morskie: makrela, tuńczyk, łosoś, pstrąg Wszystko świeże lub mrożone	Dziczyzna, wędliny, wyroby mięsne dobrej jakości	Podroby, wysoko przetworzone wyroby

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_222	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W MUKOWISCYDOZIE		

JAJA	W umiarkowanej ilości, gdzie obróbka termiczna powinna być uzależniona od stanu zdrowia.		Majonez, potrawy z majonezem
TŁUSZCZE	Oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado, margaryny wysoko gatunkowe, mieszanka masła i oleju roślinnego		Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, produkty z dodatkiem oleju palmowego czy kokosowego

Aby zwiększyć podaż energii z dietą należy:

- ✓ **Zwiększyć ilość spożywanych posiłków dziennie** – warto stopniowo rozszerzać ilość posiłków o kolejny dodatkowy posiłek, należy go jednak wdrażać, jeśli masz dobry apetyt i wyrażasz pozytywne nastawienie do zmiany w diecie.
- ✓ **Zwiększyć kaloryczność posiłków:** zabielać zupy i sosy dozwolonymi produktami nabiałowymi, zagęszczać potrawy dodatkiem jaja, mąk, kasz, ryżu czy płatków, stosować oleje, pestki, nasiona i orzechy jako dodatek do potraw.
- ✓ **Nie jest wskazane picie płynów do posiłków**, ale pomiędzy posiłkami, ponieważ picie płynów w trakcie posiłków może wywołać szybkie uczucie sytości, wówczas przyjęta zostanie mniejsza liczba kalorii niż zamierzona.
- ✓ **Posiłki należy spożywać powoli**, w spokojnej atmosferze, warto postarać się w tym czasie nie rozmawiać.