

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_235	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA UBOGOBAKTERYJNA		

Charakterystyka diety:

Stosowanie diety ubogobakteryjnej może zapobiegać zatruciom pokarmowym, na których wystąpienie szczególnie narażone są osoby ze znikomym bądź niskim poziomem odporności. Często powracające zatrucia pokarmowe mogą działać negatywnie na przebieg choroby, być przyczyną niezamierzonej utraty masy ciała, niedoborów czy pogorszenia samopoczucia. Te i wiele innych konsekwencji może pogorszyć rokowania lub opóźnić proces zdrowienia. **Dieta ta oparta jest na zasadach diety łatwostrawnej**, dzięki czemu nie obciąża przewodu pokarmowego.

Poniższe wskazówki kierowane są do pacjentów po przeszczepie, jednak nie uwzględniają dodatkowych obciążeń chorobowych.

Wskazówki ogólne:

- Zalecane regularne spożycie posiłków co 2-3 godziny w zależności od możliwości, posiłki powinny być urozmaicone i dostosowane do preferencji, estetycznie podane.
- Należy zadbać o higienę podczas przygotowywania posiłków, zarówno osobistą, jak również otoczenia.
- Posiłki powinny być spożywane bezpośrednio po ich przygotowaniu. Nie należy konsumować pozostałości po wcześniejszym posiłku, a także przechowywać potraw w temp. pokojowej dłużej niż 2 godziny.
- Należy unikać produktów mogących podrażnić błonę śluzową przewodu pokarmowego, ciężkostrawnych, wzdymających, smażonych, panierowanych, tłustych, mocno przetworzonych.
- Jaja, mięso, ryby – poddane obróbce termicznej.
- Szczególnie zalecane: gotowanie w wodzie/na parze, pieczenie, duszenie bez tłuszczu.
- Nie należy spożywać surowych produktów np. tatar.
- Owoce - wszystkie poddane obróbce termicznej.
- Na surowo jedynie te, które można obrać (np. jabłko, gruszka), konieczne jednak jest ich uprzednie dokładne umycie pod bieżącą ciepłą wodą, następnie sparzenie wrzątkiem.
- Warzywa- wszystkie poddane obróbce termicznej.
- Na surowo jedynie te, które można obrać, dokładnie umyć pod bieżącą wodą oraz sparzyć wrzątkiem.
- Produkty mleczne – pasteryzowane, homogenizowane lub topione.

Podczas zakupów:

- ✓ Należy czytać etykiety produktów spożywczych, w tym skład oraz datę przydatności do spożycia.
- ✓ Zaleca się wybór artykułów z długim terminem przydatności.
- ✓ Należy wybierać produkty szczelnie zapakowane, bez śladów uszkodzenia, zabrudzenia oraz o nieświeżym zapachu.
- ✓ Kupując wybieraj produkty w opakowaniach np. pieczywo, mięso, wyroby cukiernicze (nie luzem).
- ✓ Wskazane produkty w małych opakowaniach jednostkowych, by czas przechowywania po ich otwarciu był jak najkrótszy.

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_235	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA UBOGOBAKTERYJNA		

Przechowywanie żywności:

- Należy zwracać uwagę na datę przydatności do spożycia produktów.
- Mleko przechowywane po otwarciu w lodówce należy spożyć do 24 h.
- Nie wolno spożywać produktów, które mogą zawierać pleśń, bądź podejrzewamy, iż są nieświeże.
- Jeżeli produkt zawiera pleśń nigdy jej nie odcinamy- zawsze należy wyrzucić cały produkt.
- Artykuły spożywcze należy przechowywać w zamykanych opakowaniach.
- Jeżeli produkt wizualnie wzbudza Twoją wątpliwość – pozbądź się go.

Przed przygotowywaniem jedzenia należy:

- ✓ Umyć dokładnie ręce.
- ✓ Umyć ciepłą wodą z płynem do naczyń przyrządy kuchenne oraz miejsce przygotowywania jedzenia (np. blat kuchenny) – korzystaj z jednorazowych ścierek.
- ✓ Umyć w gorącej wodzie z płynem oraz wyparzyć deski do krojenia (nie zaleca się drewnianych desek, gdyż te stwarzają większe ryzyko rozwoju bakterii).
- ✓ Dokładnie umyć, wyparzyć sztućce.

Przygotowywanie potraw:

- Rozmrażanie mięsa dozwolone jest jedynie w lodówce (nigdy nie rozmrażamy mięsa w temp. pokojowej, czy w mikrofalach).
- Mięso/ryby zawsze należy gotować/piec do całkowitego ugotowania/upieczenia.
- Mięso należy piec w temp. > 150 stopni.
- Jeżeli używana jest kuchenka mikrofalowa, konieczne jest utrzymywanie jej wnętrza w czystości. Podczas podgrzewania najlepiej przykryć produkt.
- Nie można dopuszczać do kontaktu gotowego jedzenia z surowymi produktami.

Jakie produkty wybierać?

	WSKAZANE	NIEMSKAZANE
NABIAŁ	- Mleko i śmietana UHT, - Sery pasteryzowane, topione, homogenizowane - Ser żółty * Produkty pakowane w hermetyczne opakowania	- Świeże mleko, zsiadłe mleko - Kefir, maślanka - Sery twarogowe, wiejskie, grani - Sery pleśniowe * Produkty pakowane na wagę
JAJKA	- Jajka na twardo, - Dobrze usmażona jajecznica - Majonez w niewielkich ilościach	- Surowe jajka (także jako komponent deserów)
MIĘSO	- Mięso po obróbce termicznej - Wędliny gotowane lub pieczone - Przetwory mięsne w opakowaniach próżniowych - Ryby po obróbce termicznej	- Mięso surowe, wędzone, suszone - Wędliny surowe, wędzone, suszone - Przetwory mięsne krojone przy zakupie, sprzedawane na wagę - Mięso/ryby konserwowane w domu - Ryby surowe, wędzone, suszone - Owoce morza

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_235	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA UBOGOBAKTERYJNA		

TŁUSZCZE	- Oleje, oliwa z oliwek, margaryna miękka, masło	- Smalec, słonina, margaryna twarda (w kostce)
WARZYWA	- Wszystkie świeże, bądź mrożone po obróbce termicznej - Surowe jedynie te, które można obrać, dokładnie umyć pod bieżącą wodą oraz sparzyć wrzątkiem	- Surowe, których nie można obrać oraz precyzyjnie umyć, sparzyć (np. sałata) - Ogórki kiszone/ kiszone kapusta - Grzyby marynowane - Surówki pakowane na wagę
OWOCE	- Wszystkie świeże, bądź mrożone po obróbce termicznej - Surowe: jedynie te, które można obrać (np. jabłko), dokładnie umyć pod bieżącą wodą oraz sparzyć wrzątkiem	- Surowe, których nie można obrać oraz precyzyjnie umyć, sparzyć (np. maliny) - Grejpfrut (wchodzi w interakcje z lekami) - Owoce suszone -np. morele, rodzynki
PRODUKTY ZBOŻOWE	- Produkty zakupione w opakowaniu - Domowe pieczywo - Ugotowany ryż, makaron, kasze, płatki	- Produkty kupowane bez opakowania
NAPOJE	- Woda mineralna w małych butelkach - Woda przegotowana - Herbata - Świeżo gotowane kompoty - Soki w małych opakowaniach - Kompot świeżo przygotowany	- Woda z kranu (nieprzegotowana) - Soki niepasteryzowane - Alkohol
DESERY	- Dżemy szczelnie zamknięte (optymalnie w małych jednostkowych opakowaniach) - Kisiele, budynie, kaszki, galaretki - Czyste czekolady bez nadzienia czy bakalii - Ciasta pieczone	- Lody, sorbety - Kremy - Tiramisu