

# DIETA KETOGENNA W CZASIE PANDEMII KORONAWIRUSA

## Ketowskazówki

CO WARTO MIEĆ W  
KETOSPIŻARNI?

PRODUKTY MROŻONE  
W DIECIE  
KETOGENNEJ

Oprac.: Sylwia Gudej,  
Instytut Matki i Dziecka w Warszawie



## DRODZY PRZYJACIELE,

**W najbliższym czasie zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia, Konsultanta Krajowego w Dziedzinie Pediatrii Metabolicznej, jak i Światowej Organizacji Zdrowia, powinniśmy maksymalnie ograniczyć kontakty społeczne i pozostać w izolacji. Jest to trudny czas nie tylko dla naszych dzieci, ale dla nas Wszystkich.**

Szczególny niepokój w minionych dniach mogły budzić puste półki z ryżem, makaronami czy pieczywem, chociaż dostawy żywności nie były zagrożone i gromadzenie dużych zapasów nie było konieczne. Mając jednak na uwadze zalecenia dotyczące izolacji społecznej, szczególnie pacjentów z grup podwyższonego ryzyka, zasadne jest dokonywanie zakupów rzadziej niż dotychczas, planując uprzednio jadłospis.

Apelujemy jednak, aby do zakupów podchodzić rozsądnie. Nie tylko dlatego, żeby nie wyrzucać nieświeżej i przeterminowanej żywności, ale również by pamiętać o tych, którzy mają utrudniony dostęp do wielu sklepów czy nie mają środków na gromadzenie zapasów. Zachęcamy również do kontaktu z nami, gdyby pojawiły się trudności w zakupie niezbędnych produktów i realizacji diety.

W ostatnim czasie pojawia się także wiele niesprawdzonych informacji o skuteczności różnych suplementów diety w zapobieganiu zakażeniu koronawirusem. Jak dotąd nie ma żadnych dowodów naukowych potwierdzających ich skuteczność.

Dieta ketogeniczna jest niedoborowa w witaminy i składniki mineralne, jednak wszyscy pacjenci pozostający pod opieką lekarza i dietetyka, suplementują dietę odpowiednimi dawkami witamin i składników mineralnych, zapobiegając ewentualnym nadmiarom czy niedoborom składników odżywczych.

**W razie jakichkolwiek wątpliwości zachęcamy do kontaktu z lekarzem i dietetykiem z ośrodka prowadzącego dietę, a także do korzystania wyłącznie z wiarygodnych źródeł informacji znajdujących się pod linkiem: [www.gov.pl/web/koronawirus](http://www.gov.pl/web/koronawirus)**

Bądźmy wytrwali!  
...Bo jak powiedział szwajcarski filozof Jean-Jacques Rousseau:

**„Cierpliwość jest gorzka,  
ale jej owoce są słodkie”**

# CO WARTO MIEĆ W KETOSPIŻARNI?

## WODA

- Nie zapominajmy o regularnym nawadnianiu organizmu!

## TŁUSZCZE

- Oleje roślinne, majonez
- Należy pamiętać o odpowiednim przechowywaniu – z dala od źródeł ciepła i światła

## ORZECZY I NASIONA

- Orzechy makadamia, pekan, włoskie czy migdały, a także wiórki kokosowe, siemię lniane, babka płesznik czy nasiona chia mają długi termin przydatności do spożycia
- Z orzechów można przygotować także mąkę do ketowypieków

## NAPOJE ROŚLINNE BEZ DODATKU CUKRU

- Np. mleko sojowe, kokosowe czy migdałowe, a także śmietanka kokosowa
- Stanowią dobrą bazę do koktajli

## MAKARONY Z MĄKI KONJAC

- Mają długi termin ważności i nie muszą być przechowywane w lodówce

## KONSERWY RYBNE

- Np. sardele, sardynki, tuńczyk czy inne skarby morza
- W niektórych sklepach można również spotkać piersi kurczaka w puszcze



Ketospiżarnię warto zaopatrzyć w żywność o długim terminie ważności, która nie wymaga warunków chłodniczych



# CO WARTO MIEĆ W KETOSPIŻARNI?

## WARZYWA

- Np. warzywa korzeniowe takie jak seler (na frytki i puree) czy rzepa (na makaron)
- Kapusta włoska, pekińska, cykoria
- Kiszonki (ogórki, kapusta)
- Cebula, czosnek
- Oliwki marynowane
- Seler marynowany
- Przeciery i pasty warzywne

## OWOCE

- Pomarańcze, cytryny, jabłka
- Musy owocowe
- Owoce liofilizowane i suszone (bez dodatku cukru)

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

- Suszone (bez dodatku węglowodanów) lub świeże
- Bazylkę, szczypiorek, koperek czy wiele innych można uprawiać na kuchennym parapecie
- Do wypieków sprawdzi się soda oczyszczona, winian potasu, proszek do pieczenia (najlepiej bez węglowodanów)

## DOZWOLONE SŁODZIKI

- Np. stewia, erytrytol

## KAKAO, GORZKA CZEKOLADA

## GALARETKI BEZ CUKRU



Systematycznie sprawdzaj na etykiecie datę ważności, skład oraz wartość odżywczą produktu



# PRODUKTY MROŻONE W DIECIE KETOGENNEJ

W diecie ketogennej występuje wiele produktów, które można mrozić.

Należy jednak pamiętać o kilku ważnych zasadach, aby utrzymać odpowiednią jakość zamrożonego jedzenia i zminimalizować straty składników odżywczych.

- Żywność przed zamrożeniem należy wychłodzić, aby proces zamrażania trwał możliwie najkrócej
- Do mrożenia najlepiej sprawdzą się opakowania, które ograniczą ilość powietrza w środku (np. torebki strunowe do mrożenia)
- Żywność zawsze należy opisać i oznaczyć termin zamrożenia
- Jeśli żywność jest porcjowana, należy opisać jej gramaturę
- Jeśli podczas rozmrażania żywności następuje znaczny wyciek wody, produkt należy odważyć, kiedy jest zamrożony (np. maliny, truskawki)
- Produkty pochodzenia zwierzęcego należy rozmrażać w lodówce, w naczyniu pod przykryciem
- Zamrożone warzywa i owoce można rozmrozić we wrzątku lub wykorzystać bezpośrednio do przygotowania posiłku
- Gotowe potrawy najlepiej zamrozić bez dodatku tłuszczu, a olej czy śmietanę dodać po rozmrożeniu dania
- Żywność rozmrożoną należy wykorzystać w ciągu 24 godzin
- **Żywność raz zamrożona nie może być rozmrożona i zamrożona ponownie**



Pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej higieny osobistej, a także sprzętów kuchennych i pomieszczeń, wykorzystywanych do przygotowywania, przechowywania czy spożywania posiłków



# JAKIE PRODUKTY MOŻNA ZAMROZIĆ?

## WARZYWA

- Np. brokuły, kalafior, fasolka
- Warzywa należy blanszować przed zamrożeniem
- Do mrożenia nie nadaje się sałata, ogórek, rzodkiewka czy pomidor

## PRZECIERY WARZYWNE, ZUPY

## AWOKADO

- Po rozmrożeniu najlepiej sprawdzi się w posiłku blendowanym

## OWOCE

- Np. truskawki, jagody, maliny
- Do mrożenia nie nadaje się arbuza czy brzoskwinia

## MUSY OWOCOWE

## SUROWE BIAŁKO I ŻÓŁTKO JAJA

## SERY ŻÓLTE

- Najlepiej zetrzeć przed zamrożeniem

## MIĘSO

## RYBY

- Tłuste ryby morskie (np. łosoś), przechowujemy w zamrażarce nie dłużej niż 3 miesiące

## MASŁO, UBITA TŁUSTA ŚMIETANA

## NAPOJE

## ROSÓŁ

## KETOPIECZYWO I INNE WYPIEKI

## CHLEB NISKOWĘGLOWODANOWY

- Po rozmrożeniu najlepiej smakuje opieczony w tosterze





Fundacja  
GLUT1 Polska

# Dołącz do Przyjaciół Fundacji

Są wśród nas rodzice i dziadkowie chorych dzieci, lekarze, dietetycy oraz osoby dorosłe, u których zdiagnozowano GLUT1 DS.