

Dieta ubogosalicylanowa

Dieta ubogosalicylanowa, inaczej niskosalicylanowa, aspirynowa to dieta lekkostrawna, eliminacyjna, która polega na redukcji spożycia produktów zawierających duże ilości salicylanów. Salicylany są obecne w warzywach, owocach, orzechach oraz w znaczącej ilości w ziołach i przyprawach. Jajka, zboża, mięso i ryby nie zawierają dużych ich ilości. Występują one także w napojach zawierających alkohol, głównie w piwie i winie, podczas gdy gin, wódka, whisky i brandy nie zawierają ich prawie wcale. Dokładne określenie ilości salicylanów w pożywieniu jest niemożliwe, ponieważ zależy ona m.in. od sposobu w jaki jest przygotowywana, produkowana, skąd pochodzi, a nawet stopnia dojrzałości owocówⁱ. Zawartość salicylanów zmniejsza się po ugotowaniu pokarmów, a także w miarę dojrzewania owoców i warzyw, jest wyższa w świeżych i suszonychⁱⁱ. Np. zawartość salicylanów w owocach waha się od 0 do 33,59 mg/kg, warzywach od 0 do 6,01 mg/kg, przyprawach 5,74 do 450 mg/kg i sokach 0,1 do 4,06 mg/kgⁱⁱⁱ.

Dieta aspirynowa poza wyeliminowaniem produktów ze znaczącą zawartością salicylanów, zaleca również wyeliminowanie syntetycznych środków zapachowych, smakowych, barwników i konserwantów. Na podstawie stężenia salicylanów produkty zostały podzielone na 5 grup: ze śladową (<0,01 mg/100g), niską (0,01-0,09 mg/100g), umiarkowaną (0,1-0,5 mg/100g), wysoką (0,5-1 mg/100 g) i bardzo wysoką (>1 mg/100g) zawartością salicylanów (Tab. 1).

Tab. 1 Pokarmy podzielone w zależności od zawartości salicylanów [iv, iii]

Owoce				
Śladowa	Niska	Umiarkowana	Wysoka	Bardzo wysoka
Dojrzała i obrana gruszka	Jabłko golden delicious	Jabłko Granny Smith	Inne jabłka	Owoce suszone
Limonka	Jabłko red delicious	Jabłko Jonathan		Daktyle
Zielone winogrona	Mango	Aronia		Porzeczki
	Melon żółty	Wiśnie		Borówki
	Maliny	Brusznica		żurawina
	Grejpfrut	Czerwone winogrona		Ananas
	Banan	Cytryna		rodzynki
	jeżyny	Brzoskwinia		
	Jagody	Śliwka		

	Kiwi			
	Melon miodowy			
	Nektarynka			
	Pomarańcz			
	Truskawki			
Warzywa				
Kapusta biała, zielona	Kalafior	Brokuły	Zielona papryka	
Salata lodowa	Świeże szparagi	cebula		
Ziemniak obrany	Fasola szparagowa			
Brukiew	Zielony groszek			
Seler	Papryka czerwona i żółta			
kabaczek	Marchew			
	Ogórek			
	pomidor			
Przyprawy				
Ocet winny	miód	Czosnek	Chat Masala	Kumin
		Grzyby	Biały ocet winny	Kardamon czarny i zielony
				Chili
				Cynamon
				Goździki
				Kolendra siewna
				Curry
				Koper włoski
				Kozieradka pospolita
				Garam Masala
				Imbir
				Mięta
				Mieszanka ziół
				Gałka muskatołowa
				oregano
				Ostra papryka
				Czarny pieprz
				Kurkuma
				Tymianek
Napój				
	Białe wino	Kawa w proszku		
	Czerwone wino	Herbata		
	Sok jabłkowy	Sok żurawinowy		
	Sok grejfrutowy	Sok ananasowy		

	Sok pomarańczowy	Sok pomidorowy		
		piwo		

Dieta niskosalicylanowa zakłada spożycie produktów zawierających 0,01-0,09 mg salicylanów na porcję [ⁱⁱⁱ], wg innych źródeł 0,4 do 200 mg dziennie [^v, ^{vi}]

Diety ubogosalicylanowej nie powinno się stosować u wszystkich osób z nadwrażliwością na NLPZ, należy ją rozważyć u pacjentów z chorobą układu oddechowego i skóry zaostrzonych przez NLPZ oraz nadwrażliwością na NLPZ, które nie są w trakcie desensytyzacji (odczulania) aspiryną, a w trakcie zbierania wywiadu skarżą się na zaostrzenie choroby podstawowej albo występowanie działań niepożądanych zw. z produktami, które zawierają salicylany [^{vii}]. Dodatkowo istotne jest wykluczenie reakcji IgE-zależnej zw. z podejrzanymi produktami żywnościowymi przed zastosowaniem jakiegokolwiek diety ograniczającej. Powinno się także zastosować dietę diagnostyczną przez 6 tygodni, a potem powrócić do poprzedniej diety, żeby potwierdzić efekt diety aspirynowej [^{iv}].

ⁱ Sommer DD, Hoffbauer S, Au M, Sowerby LJ, Grupta MK, Nayan S: Treatment of aspirin exacerbated respiratory disease with a low salicylate diet: a pilot crossover study. *Otolaryngology-Head and Neck Surgery* 2015; 152:42-47

ⁱⁱ Paterson J, Baxter G, Lawrence J, Duthie G: Is there a role for dietary salicylates in health? *Proc Natur Soc.* 2006; 65: 93-96; Duthie GG, Wood AD: Natural salicylates: foods, function and disease prevention. *Food and Funct.* 2011; 2: 515-520

ⁱⁱⁱ Wood A, Baxter G, Thies F, Kyle J, Duthie G: A systematic review of salicylates in food: Estimated daily intake in Scottish population. *Mol Nutr Food Res.* 2011; 55: 7-14

^{iv} Mitchell JE, Skypala IJ Aspirin and salicylate in respiratory diseases. *Rhinology.* 2013; 51:195-205.

^v Swain AR, Dutton SP, Truswell AS. Salicylates in foods. *J Am Diet Assoc.* 1985; 85:950-60.

^{vi} Paterson J et al. Is there a role for dietary salicylates in health? *Proc Nutr Soc.* 2006 Feb;61:93-6.