






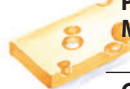






GRUPY	DOZWOLONE < 0,30 mg miedzi /100 g	Z UMIARKOWANIEM 0,30 do 1 mg miedzi /100 g	WYJĄTKOWO 1 do 3 mg miedzi /100 g	NALEŻY UNIKAĆ ≥ 3 mg miedzi /100 g
 <b>NAPOJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wszystkie wody mineralne</b> (Contrex®, Volvic®, Evian®) i <b>gazowane</b></li> <li>• <b>Napoje gazowane:</b> np. Coca cola®, Lemoniada, Schweppes® (*0,00 mg/100 ml)</li> <li>• <b>Soki i nektary owocowe:</b> nektar pomarańcza brzoskwinia morela U® (*0,24 mg/l), sok pomarańczowy Bio carrefour (*0,25 mg/l), sok na bazie truskawek (30%) Granini 1L® (*0,12 mg/l)</li> <li>• <b>Kawa i herbata:</b> Ovomaltine (*0,14 mg/1 łyżka stołowa = 20 g), Nesquick (*0,20 mg/1 łyżka stołowa = 20 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Soki i nektary owocowe:</b> sok winogronowy Réa® (*0,48 mg/l)</li> <li>• <b>Napoje czekoladowe:</b> Czekolada w proszku Poulain® (*0,41 mg/1 łyżka stołowa = 20 g)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Napoje czekoladowe:</b> Kakao Van Houten® (*4,8 mg/100 g)</li> </ul>
 <b>MIEŚO, WĘDLINY I PODROBY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie gatunki mięsa świeżego, mrożonego, konserwowanego, cały drób za wyjątkiem kaczki, cała dziczyzna, królik</li> <li>• Wędliny: salami, kielbasy...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaczka (0,46 mg/150 g)</li> <li>• Nerki (0,68 mg/100g), serca (*0,33 mg do 0,66 mg/100 g)</li> <li>• Fois gras (*0,38 mg/100g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wątróbka wieprzowa (2,5mg/100g), żołądki drobiowe (*1,15 mg/100 g)</li> <li>• Wątróbki drobiowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wątróbka</b> cielęca (* od 13 do 18 mg/100 g), jagnięca (20,4 mg/100 g), drobiowa (*6,4 mg/100 g), wołowa (3,75 mg/100 g)</li> </ul>
 <b>OWOCE MORZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chude i tłuste ryby, krewetki (0,25 mg/1 garść =100 g), wędzony łosoś (*0,05 mg/2 plasterki = 80 g), tuńczyk naturalny w puszcze (*0,03 mg do 0,07 mg/100 g), sardynki w oleju (*0,20 mg/100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalmary (0,52 mg/100 g), mule (0,40 mg/200 g), langustynki (0,85 mg/3 langustynki = 100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raki (2 mg/100 g), krab (1,8 mg/100 g), pobrażki 1,7 mg/2 garści = 100 g jadalnych części), langusta i homar (1,35 mg/100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przegrzebki (10 mg/3 = 100 g), małże (6,1 mg/120 g), trąbiki (6mg/100 g), ostrygi (4 mg/6 do 10 ostryg)</li> </ul>
 <b>JAJKA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dozwolone pod każdą postacią</li> </ul>			
 <b>WARZYWA I WARZYWA SUSZONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wszystkie zielone warzywa: świeże, mrożone, w puszkach:</b> np. świeże brokuły (*0,18 mg/200 g), świeża zielona fasolka (*0,26 mg/200 g), zielona fasolka konserwowa (*0,16 mg/200 g), zielony groszek (*0,30 mg/200 g), Małd puszka (*0,05 mg/100 g), Marchewka (*0,04 mg/100 g), Pomidor (*0,02 mg do 0,15 mg/100 g), przecier pomidorowy (*0,08 mg/l opakowanie) 20 cl), Pietruszka (*0,07 mg/100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Świeże grzyby (0,4 mg/100g), gotowana soja (0,32mg/100 g)</li> <li>• Soczewica konserwowa (*0,60 mg/200 g)</li> <li>• Soczewica gotowana (0,66 mg/200 g)</li> </ul>		
 <b>CHLEB I SKROBIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makarony, kaszka, ryż (za wyjątkiem ryżu pełnoziarnistego)</li> <li>• <b>Ziemniaki:</b> np. frytki (0,11 mg/100 g), Chipsy koktajlowe (*0,026 mg/10 chipsów, czyli 23 g)</li> <li>• <b>Chleb:</b> np. biały chleb (*0,13 mg/100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż pełnoziarnisty (*0,38 mg/200 g)</li> </ul>		
 <b>OWOCE I OWOCE SUSZONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie dozwolone świeże, konserwowe, naturalne, mrożone: np. świeże winogrona (0,39 mg/100 g), figi (0,15 mg/1 figa), banan średni (0,15 mg/banan), świeże jeżyny (*0,10 mg/100 g), ananas z puszkii (*0,05 mg/100 g), świeże mango z Peru (*0,03 mg/100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Owoce suszone:</b> suszone śliwki (* 0,33 mg/5 śliwki = 100g), orzechy (0,44 mg/10 orzechów lub 1,34 mg/100 g), orzechy kokosowe (0,56 mg/100 g), pistacje (*0,66 mg/około 65 pistacji = 100 g), masło orzechowe (0,70 mg/100 g lub 0,07 mg/1 łyżeczka), marcepan (0,50mg/100g)</li> <li>• <b>Owoce świeże:</b> Porzeczki (0,81 mg/100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Owoce suszone:</b> ziarna słonecznika (2,27 mg/100 g), orzechy nerkowca (2 mg/3 garście = 100 g), orzechy brazylijskie (1,76 mg/25 orzechów =100 g), ziarna sezamu (1,46 mg/100 g), orzeszki piniowe (1,32mg/3 garście = 100 g), orzechy laskowe (1,2 mg/około 65 orzechów = 100 g), orzechy pekan (1,07 mg/3 garście =100 g), migdały (0,50 mg/50 g), orzeszki ziemne (1,02 mg/3 garście = 100 g)</li> </ul>	
 <b>PRODUKTY MLECZNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko pełne, półtłuste, odtłuszczone, mleko zwykłe, zagęszczone, świeże, pasteryzowane, w proszku, UHT, produkty mleczne pochodne sojowe, jogurty, serki, białe sery...</li> <li>• Wszystkie sery z wyjątkiem parmezanu: np. La vache qui rit® (*0,00 mg/porcja), ser do zapiekania Tenery® (*0,00mg/plasterek).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmezan (0,34 mg/40 g)</li> </ul>		
 <b>CUKIER, DESERY I SŁODYCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Czekolada:</b> np. czekolada biała, czekolada mleczna (0,02 mg/100 g), Lindt Pyrénéens mleczna® (*0,019 mg/1 czekolada = 7 g), Ferrero Rocher® (*0,080 mg/1 czekolada = 12,5 g), <b>Batony czekoladowe:</b> Mars® (*0,07 mg/1 baton = 50 g), Milky Way® (0,03 mg/1 baton), <b>Desery czekoladowe:</b> np. Mleczny krem czekoladowy (0,008 mg/kubeczek), Mus czekoladowy (0,07 mg/1 pojemnik), Dany czekoladowe® (*0,13 mg/pojemnik), torcik orzechowy (0,05 mg/100 g), Płatki śniadaniowe z czekoladą: np. Choco pops® (0,21 mg/60 g)</li> <li>• <b>Wyroby ciastkarskie, wypieki i ciasta:</b> bez czekolady lub z czekoladą mleczną w przypadku ciast robionych w domu</li> <li>• Lody i sorbety: bez czekolady</li> <li>• <b>Kompoty, konfitury:</b> np. kompot jabłkowo-truskawkowy Vergers gourmand® (*0,04 mg/100 g), konfitura truskawkowa (*0,03 mg/100 g), galaretki porzeczkowa Carrefour® (*0,02 mg/100 g), galaretki porzeczkowa Valade® (*0,03 mg/100 g), krem z kasztanów (*0,10 mg/100 g), mus jabłkowy (*0,04 mg/100 g)</li> <li>• <b>Pozostałe desery:</b> krem deserowy (bez czekolady), budyń mleczny Nestle® (*0,01 mg/100 g), bita śmietana w proszku (*0,01 mg/100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Czekolada:</b> Crunch (*0,45 mg/100 g), Nutella (*0,60 mg/100 g czyli 7 łyżeczek), Batony czekoladowe: np. Bounty® (0,26 mg/1 baton), Snikers® (0,24 mg/1 baton), Kit Kat® (0,13 mg/1 paczka z 4 batonami), Smarties® (0,1 mg/1 opakowanie = 40 g), Twix® (*0,22 mg/1 opakowanie 30 g), Desery czekoladowe: np. Ptysie z czekoladą (0,18 mg/100 g)</li> <li>• <b>Ciastka, wyroby cukiernicze, ciasta:</b> piernik (*0,5 mg/50 g, czyli 2 kawałki), płatki śniadaniowe kukurydziane (0,33 mg/60 g), gofry orzechowe Favorini® (*0,39 mg/100 g = 4 gofry)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Czekolada:</b> ciemna (0,65 mg/2 kostki), czekolada ciemna Côte d'Or® 70% (*0,27 mg/2 kostki)</li> <li>• <b>Wyroby cukiernicze czekoladowe:</b> np. drożdżówki z czekoladą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Czekolada:</b> kakao Van Houten® (*4,81 mg/100 g) (kakao może być stosowane tylko przy użyciu 10 g do przygotowania jednej porcji)</li> </ul>
 <b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wszystkie typy olejów, masła, margaryny, śmietany</b></li> </ul>			



**NORMALNA DIETA DOSTARCZA OKOŁO  
3 MG MIEDZI DZIENNIE**

W chorobie Wilsona, **ekspersi zalecają ograniczyć dostarczanie w diecie:**

**mniej niż 1 mg dziennie na początku leczenia**

**PRAKTYCZNE PORADY**

- Produkty z kolumny zielonej są dozwolone.
- Produkty z kolumny żółtej powinny być spożywane z umiarem, ponieważ dieta dzienna złożona z posiłków przyrządzonych z produktów dozwolonych (kolumna zielona) dostarcza średnio 0,80 mg miedzi.
- Należy unikać spożywania produktów z kolumn pomarańczowej oraz czerwonej.

**mniej niż 3 mg dziennie kiedy choroba jest w okresie stabilizacji**

**PRAKTYCZNE PORADY**

- Produkty z kolumny zielonej są dozwolone.
- Produkty z kolumny żółtej można spożywać w większych ilościach.
- Produkty z kolumny pomarańczowej nadal powinny być spożywane wyjątkowo.
- Należy unikać spożywania produktów z kolumny czerwonej.

**■ ALKOHOL**

Spożywanie alkoholu jest odradzane z powodu jego negatywnego wpływu na wątrobę.

**■ WODA**

**Woda pitna:** może zawierać miedź. Należy sprawdzić jej skład w odpowiednich organach miejskich (Norma: < 1 mg na litr)

**Woda źródlana:** zawartość miedzi może być różna (Norma: < 1 mg na litr)

**PRODUKTY ODRADZANE LUB DO  
SPOŻYWANIA WYJĄTKOWO PONIEWAŻ O  
DUŻEJ ZAWARTOŚCI MIEDZI**

■ **Wszystkie typy wątróbki** (np. jeden plasterek wątróbki cielęcej może zawierać aż do 18 mg miedzi)

■ **Ciemna czekolada:** Zawartość miedzi w produktach czekoladowych zależy od zawartości kakao. Im więcej procent kakao, tym zawartość miedzi większa.

- ▶ kakao w proszku i ciemna czekolada (o zawartości ponad 60% kakao) są odradzane

■ **Niektóre owoce morza oraz skorupiaki** (patrz tabela)

■ **Orzeszki ziemne, migdały, orzechy i orzechy laskowe**

■ **Alkohol:** z powodu negatywnego wpływu na wątrobę



**SZCZEGÓLNE ASPEKTY**

**■ SUPLEMENTY DIETY:**

W razie wystąpienia zaburzeń w odżywianiu, utraty apetytu lub utraty wagi lekarz może przepisać doustne suplementy diety. Uwaga – niektóre suplementy są bogate w miedź. Lista suplementów wraz z zawartościami miedzi jest dostępna pod adresem: <http://cnrwilson.fr>

**■ W PRZYPADKU NIEWYDOLNOŚCI WĄTROBY:**

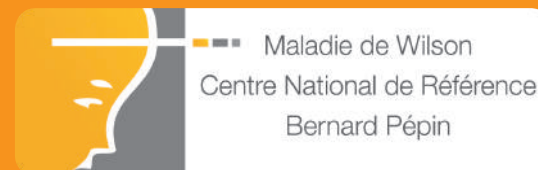
Należy ograniczyć zgodnie z zaleceniami lekarza spożycie białek i soli.

**■ PO PRZESZCZEPIE WĄTROBY:**

Normalna dieta wprowadzana jest stopniowo.

Dokument sporządzony przez CNR Wilson, Szpital Lariboisière - Fernand Widali, wydział dietetyki (Estelle Garcin & Charlotte Henrio), laboratorium toksykologii (Dr Joël Poupon & Dr Souleiman El Balkhi), stowarzyszenie pacjentów Bernard Pépin choroby Wilsona.

Mail: [cnr.wilson@lrb.aphp.fr](mailto:cnr.wilson@lrb.aphp.fr) strona internetowa: <http://cnrwilson.fr>



**CHOROBA WILSONA  
PORADY ŻYWIENIOWE**

Narodowe Centrum Referencji Choroba Wilsona

Szpital Lariboisière - Fernand Widali

Dział Dietetyczny  
Pani HENRIO Charlotte - Pani GARCIN Estelle  
Mail: [cnr.wilson@lrb.aphp.fr](mailto:cnr.wilson@lrb.aphp.fr)  
strona internetowa: <http://cnrwilson.fr>

**Zalecenia zawarte w niniejszej ulotce pozwolą Państwu odpowiednio skomponować posiłki. W celu uzyskania dodatkowych informacji zachęcamy do kontaktu z lekarzami i dietetykami CNR Wilson.**

Ten dokument jest tłumaczeniem wersji francuskiej, został przygotowany z Orphan Europe.

EuroWilson finansowany jest przez program Komisji Europejskiej DG Sanco.

**Choroba Wilsona jest chorobą genetyczną powodującą nadmierne gromadzenie się miedzi w różnych narządach ciała, szczególnie w wątrobie, mózgu i oczach.**

W leczeniu tej choroby dysponujemy skutecznymi lekami pozwalającymi wyeliminować nadmierną miedź z organizmu. Leczenie polega na stosowaniu leków (D-Penicilamine, TRIENTINE®, WILZIN®), które należy przyjmować bez przerwy przez całe życie, oraz na stosowaniu diety ubogiej w miedź.

**Niniejsza ulotka ma za zadanie przekazać porady w zakresie ograniczenia ilości miedzi w przyjmowanych pokarmach, przy jednoczesnym zachowaniu równowagi dietetycznej.**

Poszczególne produkty (mleko, mięso, ryby, warzywa, owoce, napoje...) wymienione są w zależności od zawartości miedzi.

<b>Kolumna zielona:</b>	Produkty dozwolone, zawierające mniej niż 0,30 mg miedzi na 100 g lub na porcję pokarmu
<b>Kolumna żółta:</b>	Produkty, które należy spożywać z umiarkowaniem, ponieważ zawierają między 0,30 a 1 mg miedzi na 100 g lub na porcję pokarmu
<b>Kolumna pomarańczowa:</b>	Produkty, które należy spożywać wyjątkowo lub unikać ich spożywania, aż do momentu ustabilizowania się choroby, ponieważ zawierają między 1 a 3 mg miedzi na 100 g lub na porcję pokarmu
<b>Kolumna czerwona:</b>	Produkty, których należy unikać, ponieważ zawierają ponad 3 mg miedzi na 100 g lub na porcję pokarmu

**Niniejszy dokument nie stanowi wyczerpującej listy produktów, uwzględnia jedynie produkty, o które najczęściej pacjenci pytają.**

**Zawartość miedzi w pokarmach określona została na podstawie:**  
• książki: The composition of foods – McCance and Widdowson's. - 2002  
• pomiarów wykonanych przez Laboratorium toksykologii szpitala Lariboisière (produkty oznaczone gwiazdką)



\* Przed przepisaniem należy zapoznać się z całym tekstem charakterystyki produktu (RCP)