ZALECENIA PO WYBIELANIU

Biała dieta - czego nie można jeść?

Najprościej mówiąc, przez 72 godziny od zabiegu (wybielanie gabinetowe) lub przez cały okres wybielania nakładkowego plus 72 godziny po zakończeniu okresu wybielania - nie można jeść tych produktów, które posiadają intensywne, ciemne zabarwienie wskazujące na bardzo dużą zawartość barwników spożywczych. Z menu w tym czasie należy bezwzględnie wyeliminować**:**

1. Sery żółte, topione, a także twarogowe zawierające przyprawy.
2. Jogurty owocowe.
3. Warzywa czerwone, pomarańczowo-żółte: pomidory, papryka, buraki, marchew, czerwona kapusta, dynia, kukurydza.
4. Warzywa zielone: brokuły, szpinak.
5. Owoce (szczególne leśne): jagody, borówki, wiśnie, porzeczki, żurawina, truskawki, maliny, winogrona, aronia.
6. Przetwory z barwiących warzyw i owoców: sosy, przeciery, ketchup, dżemy, konfitury.
7. Czekoladę oraz produkty zawierające kakao.
8. Słodycze o intensywnych kolorach.
9. Barwiące przyprawy: kurkuma, curry, gyros, cynamon, chili, gałka muszkatołowa, papryka oraz kostki rosołowe.
10. Żółtka jaj.
11. Czerwone mięso.
12. Wędliny, pasztety.
13. Ciemne sosy do mięs (z proszku lub słoika; pieczeniowe, pomidorowe)
14. Sosy do sałatek typu winegret
15. Zupy – wszystkie.
16. Inne: musztarda, ocet winny, marynaty.

Proszę zwrócić uwagę na produkty przetworzone, które w swoim składzie mogą zawierać substancje barwiące (o nieznanym pochodzeniu). **Ważne!** Barwniki oznaczone są symbolami E od 100 do 199, zaś kolor biały to E177 (węglan wapnia) oraz E171 (dwutlenek tytanu).

Biała dieta - czego nie wolno pić?

Przez pierwsze 72 godziny od zabiegu, nie można spożywać napojów o silnym działaniu barwiącym oraz charakteryzujących się niskim pH, czyli:

1. **Kawa**. Zarówno czarna, ziarnista, jak i rozpuszczalna.
2. **Herbata.** Nie tylko czarna, ale również biała i zielona. Działanie barwiące wykazują także herbaty ziołowe.
3. **Kakao** oraz napoje czekoladowe.
4. **Napoje gazowane**, kolorowe (typu oranżada, coca-cola). Do szczególnie barwiących napojów gazowanych należy ponadto zaliczyć napoje energetyczne oraz izotoniczne.
5. **Soki** warzywne i owocowe, łącznie ze świeżo wyciskanymi (zwłaszcza ciemne z czarnej porzeczki, malin, pomidorów czy buraków).
6. **Alkohole**: szczególnie wino (czerwone i różowe) – poza silnym działaniem barwiącym, zawarte w winie siarczany, czy kwasy mogą uszkadzać szkliwo. Nie można również spożywać piwa (jasne i ciemne) oraz whisky, ze względu na to, że są to napoje gazowane i smakowe, zawierające dodatki w postaci barwników.

Czego jeszcze nie wolno?

Przez co najmniej dwie doby po zabiegu nie wolno palić papierosów – nikotyna może w znacznym stopniu zabarwić świeżo wybielone zęby. Dodatkowo należy zdawać sobie sprawę, że uwalniające się w jamie ustnej wolne rodniki będące produktami utleniania w połączeniu ze szkodliwymi substancjami zawartymi w dymie papierosowym wzmagają działanie rakotwórcze papierosów. **Szkodliwe dla koloru szkliwa są również papierosy elektroniczne**.

Kobietom, które stosują szminki lub błyszczyki, zaleca się, aby powstrzymały się od korzystania z nich w ciągu 3 dni po wybielaniu.

Biała dieta – co można jeść?

Składniki białej diety **(na 72 godziny po zabiegu wybielania zębów)**:

- Przede wszystkim nabiał (zaletą jest nie tylko kolor, ale też zawartość wapnia): sery białe (twarogowy, kozi, mozzarella), twaróg, śmietana, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, zsiadłe mleko, masło (bez dodatków).
- Ryby (bez kolorowych przypraw np. curry): najlepiej pieczone lub na parze np. mintaj, łosoś, dorsz.
- Owoce morza: krewetki, małże.
- Warzywa jasne i z niewielką ilością barwników: kalafior, biała fasola, kalarepa, ziemniaki, czosnek, biała cebula, biała kapusta, biała rzodkiew, szparagi białe, korzeń pietruszki i selera
- Warzywa bez skórki, np. cukinia, bakłażan, ogórek szklarniowy.
- Owoce: tylko banany.
- Ryż, kasza jaglana i jęczmienna.
- Produkty zbożowe: białe pieczywo, otręby owsiane, białe makarony.
- Sosy: na bazie jogurtu naturalnego, śmietany czy majonezu.
- Przyprawy: sól, pieprz oraz zioła
- Inne: wiórki kokosowe, miąższ kokosa.

Biała dieta – co można pić?

Napoje dopuszczalne w białej diecie (przez pierwsze 48 godzin po zabiegu): woda mineralna (bez cytryny) i mleko.

Co po upływie 72 godzin?

Po 72 godzinach można już pić przez słomkę kawę z mlekiem, jasne piwo czy białe wino, a do diety dołączyć wędlinę drobiową. Można do jadłospisu dołączyć mięso drobiowe (kurczak, indyk) w postaci filetu, czy szynki. Bezpieczne będą również jabłka, gruszki i brzoskwinie oraz pieczywo żytnie na zakwasie.
Po 48 godzinach można pić przez słomkę: kawę z mlekiem (dodatek w postaci mleka zmniejsza barwiącą siłę działania kofeiny), jasne piwo, białe wino, jasne soki i kompoty. Po 3 dniach dozwolone jest picie napojów gazowanych, również przez słomkę.

Kolejne dni białej diety – praktyczne wskazówki

W kolejnych dniach można stopniowo dołączać kolorowe produkty i napoje. Jednak jeszcze przez co najmniej tydzień należy wystrzegać się produktów wysoko przetworzonych zawierających sztuczne barwniki spożywcze. W tym okresie zaleca się również unikanie cytrusów oraz kwaśnych pokarmów i napojów.
W ciągu pierwszych 14 dni po wybielaniu warto najsilniej barwiące napoje pić przez słomkę (wówczas płyn nie ma bezpośredniego kontaktu ze szkliwem zębów) bądź też po każdym wypitym kubku - przepłukać zęby wodą.
Należy pamiętać, że przestrzeganie białej diety obowiązuje tylko na określony czas. Nie należy stosować jej przez okres dłuższy niż zalecany, ponieważ może to mieć konsekwencje negatywne w postaci niedoboru niektórych niezbędnych dla zdrowia składników pokarmowych.

Przykładowe menu na białej diecie
Jadłospis po wybielaniu zębów:

- śniadanie: jasne płatki zbożowe z bananem lub wiórkami kokosa i mlekiem bądź jogurtem naturalnym, mleczny koktajl z bananem i kokosem, twarożek z obranym ogórkiem i białą bułką;
- obiad: kartoflanka, krem ze szparagów, ruskie pierogi z wody, pieczony filet rybny z białym sosem z cebuli i śmietany i makaronem, kalafior z ryżem, krewetki z czosnkiem i bagietką;
- kolacja: naleśniki z serem, opiekane ziemniaki z sosem czosnkowym, pieczona pierś z kurczaka i kopytka z wody, serek wiejski, zupa mleczna