

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBY UCHYŁKOWEJ JELIT (choroba objawowa)

posiłki

Posiłki spożywaj regularnie, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu. Unikaj należy produktów wysokoprzetworzonych oraz obfitujących w sztuczne barwniki i konserwanty.

ruch

Utrzymuj prawidłową ciąża ciała. Zadbaj o aktywność fizyczną.

nawodnienie

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

obróbka termiczna

Przygotowując posiłki wybieraj takie metody jak: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, w opiekaczu elektrycznym lub duszenie bez wstępnego obsmażania.



wykluczenia i ograniczenia

Wyeliminuj z diety alkohol. Ogranicz lub zaprzestań palenia papierosów. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa.

Choroba uchyłkowa jelit to schorzenie przewodu pokarmowego, polegające na obecności uchyłków w ścianie jelita, najczęściej w okrężnicy (część jelita grubego), szczególnie w esicy.

1. W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe stosuje się dietę bogatoresztkową z dużą ilością błonnika, który mechanicznie pobudza pracę jelit.
2. W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę łatwostrawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

Produkty zalecane i niezalecane w uchyłkowatości objawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

napoje



- mleko do 2% tłuszczu,
- mleko zsiadłe,
- jogurt,
- kawa zbożowa z mlekiem,
- napoje mleczno-owocowe,
- mleczno-warzywne,
- wody niegazowane

napoje



- słaba herbata,
- soki owocowo-warzywne,
- herbata ziołowa,
- herbata owocowa

napoje



- płynna czekolada, kakao,
- mocna herbata,
- kawa naturalna,
- wszystkie napoje alkoholowe,
- napoje gazowane,
- kwaśne przetwory mleczne,
- maślanka

pieczywo



- pszenne, jasne, czerstwe,
- biszkopty,
- drożdżowe

pieczywo



pieczywo cukiernicze

pieczywo



- wszelkie pieczywo świeże,
- żytnie, razowe,
- pieczywo chrupkie,
- pszenne razowe

dodatki do pieczywa



- masło,
- twarożek, serek homogenizowany,
- jaja na miękko,
- jajecznica na parze,
- pasta z cielęciny, drobiu,
- chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce

dodatki do pieczywa



- margaryna miękka,
- miod,
- marmolada,
- łagodny ser podpuszczkowy,
- pasztet domowy

dodatki do pieczywa



- tłuste wędliny,
- konserwy,
- salceson, kiszka, pasztetowa
- smalec,
- pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery feta,
- dżemy,
- jaja na twardo

ziemniaki



- gotowane,
- w postaci puree

ziemniaki



- pieczone,
- gotowane w całości

ziemniaki



smażone z tłuszczem:
frytki, krążki

Produkty zalecane i niezalecane w uchyłkowatości objawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

mięso, podroby, drób, ryby



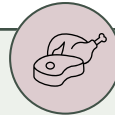
- chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak,
- chude ryby: dorsz, sola, płastuga, sandacz, szczupak, morszczuk, mintaj, pstrąg, lin, okoń, flądra,
- potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki

mięso, podroby, drób, ryby



- wołowina, konina,
- ozorki, płuca, serca,
- ryby: karp, makrela, leszcz, sardynka,
- potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie

mięso, podroby, drób, ryby



- tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna,
- tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, troć, pikling, szprot,
- potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone

potrawy półmięsne lub bezmięsne



- budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa,
- makaron nitki z mięsem,
- risotto,
- leniwe pierogi,
- kluski biszkoptowe,
- kluski francuskie

potrawy półmięsne lub bezmięsne



- zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa,
- kluski z ziemniaków i sera

potrawy półmięsne lub bezmięsne



- wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

zupy i sosy gorące



- rosół jarski,
- mleczne,
- krupniki z dozwolonych kasz,
- owocowe rozcieńczone,
- ziemniaczana,
- chudy rosół z cielęciny na esencjonalnych wywarach jarzynowych,
- warzywne z dozwolonych warzyw,
- przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem,
- sosy łagodne: ze słodką śmietanką, koperkowy, pietruszkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe

zupy i sosy gorące



owocowe nierozcieńczone

zupy i sosy gorące



- tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane,
- zaprawiane kwaśną śmietaną,
- pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa,
- rosół, buliony,
- zupy w proszku,
- sosy ostre, pikantne,
- sosy zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy

Produkty zalecane i niezalecane w uchyłkowatości objawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

dodatki do zup



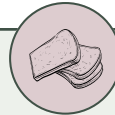
- bułka, grzanki,
- lane ciasto,
- kluski biszkoptowe, kluski francuskie,
- makaron nitki,
- kasze: manna, jęczmienna,
- ryż,
- ziemniaki puree, w całości

dodatki do zup



groszek ptyśowy

dodatki do zup



- grube kasze,
- kluski kładzione,
- nasiona roślin strączkowych,
- jaja gotowane na twardo

tłuszcze



- dodawane na surowo: masło, śmietanka,
- oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy,
- oliwa z oliwek

tłuszcze



- margaryny miękkie,
- niezbyt kwaśna śmietana

tłuszcze



- łój, smalec, słonina, boczek,
- margaryny twarde,
- kwaśna śmietana

warzywa



- młode, soczyste,
- gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, kalafior, brokuły, szpinak, szparagi,
- w formie puree,
- oprószone mąką z „wody”, z masłem

warzywa



- fasolka szparagowa,
- groszek zielony,
- seler,
- sałata zielona,
- pomidory bez skórki,
- w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki

warzywa



- warzywa kapustne,
- cebula, czosnek, por,
- papryka,
- ogórki,
- brukiew,
- rzodkiewka, rzepa,
- rabarbar,
- kalarepa,
- szczaw,
- kukurydza,
- grzyby,
- suche nasiona roślin strączkowych,
- warzywa zasmażane,
- sałatki z majonezem i musztardą,
- warzywa marynowane, solone

Produkty zalecane i niezalecane w uchyłkowatości objawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

owoce



- dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne,
- w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych,
- owoce jagodowe,
- winogrona,
- banany,
- brzoskwinie, morele,
- jabłka gotowane, pieczone,
- w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem

owoce



- w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych w pierwszej rubryce,
- owoce rozdrobnione.

owoce



- czereśnie,
- gruszki,
- agrest,
- wiśnie,
- śliwki,
- kawon,
- orzechy,
- owoce suszone,
- owoce marynowane

desery



- kompoty z dozwolonych owoców,
- przetarte,
- galaretki, kisiele,
- mus z pieczonego jabłka,
- budynie i kisiele mleczne,
- desery mało słodzone

desery



kremy

desery



- torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru,
- desery z orzechami,
- kakao, czekolada, batony,
- chałwa,
- ciasta z proszkiem spulchniającym

przyprawy



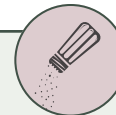
- bardzo łagodne,
- cukier,
- wanilia,
- sok z cytryny,
- zielona pietruszka, koper,
- cynamon

przyprawy



- melisa,
- sól,
- wegeta bez glutaminianu sodu

przyprawy



- ocet,
- pieprz,
- musztarda,
- papryka ostra,
- chrzan,
- maggi,
- kostki bulionowe,
- ziele angielskie,
- liść laurowy