

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBY UCHYŁKOWEJ JELIT (choroba bezobjawowa)

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 bezobjawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

napoje



- mleko chude,
- jogurt, kefir, mleko ukwaszone,
- maślanka, serwatka,
- kawa zbożowa,
- soki owocowe, warzywne,
- napoje owocowo-warzywne,
- warzywno-mleczne,
- herbata owocowa,
- wody mineralne,
- woda przegotowana z miodem

napoje



- kawa naturalna,
- mleko pełne,
- jogurt tłusty,
- napary z ziół

napoje



- napoje czekoladowe,
- mocna herbata,
- zbyt kwaśne mleko,
- napar z suszonych jagód,
- wytrawne wino
- alkohol

pieczywo



- z pełnego ziarna,
- bułki grahamki,
- pieczywo chrupkie,
- pumpernikiel

pieczywo



pszenne, jasne

pieczywo



świeże

dodatki do pieczywa



- twaróg,
- chude wędliny drobiowe, chuda szynka,
- dżemy, marmolada, miód,
- serek sojowy,
- pasztet,
- masło,
- ryby wędzone chude

dodatki do pieczywa



- sery podpuszczkowe,
- salceson,
- ryby wędzone tłuste,
- tłuste śledzie,
- konserwy rybne

dodatki do pieczywa



- wędliny tłuste,
- tłuste konserwy mięsne

ziemniaki



- gotowane,
- pieczone

ziemniaki



ziemniaki



smażone w dużej ilości
tłuszczu: krążki, frytki, placki

Produkty zalecane i niezalecane w uchyłkowatości bezobjawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

mięso, podroby, drób, ryby



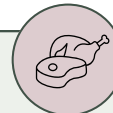
- mięsa drobiowe, cielęcina, konina, gołąb,
- chude ryby (sandacz, dorsz, mintaj, flądra),
 - pulpety gotowane,
- potrawy duszone, pieczone

mięso, podroby, drób, ryby



- wieprzowina, wołowina,
- podroby

mięso, podroby, drób, ryby



- baranina,
- mięsa smażone w dużej ilości tłuszczu

potrawy półmięsne lub bezmięsne



- budynie z mięsa i kasz, z warzyw,
- makaron z mięsem, warzywami,
- leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami,
- papryka faszerowana,
- kluski ziemniaczane,
 - zapiekanki,
- naleśniki z mięsem,
 - leczo

potrawy półmięsne lub bezmięsne



- racuchy,
- kluski kładzione,
- placki ziemniaczane

potrawy półmięsne lub bezmięsne



- potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych

zupy i sosy gorące



- mleczne,
- owocowe,
- jarzynowe,
 - krupnik,
- zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych

zupy i sosy gorące



- ryżowa,
- z kaszy manny,
- podprawiane mąką ziemniaczaną

zupy i sosy gorące



- zupy z warzyw wzdymających,
 - zawiesiste,
- na wywarach kostnych

Produkty zalecane i niezalecane w uchyłkowatości bezobjawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

dodatki do zup



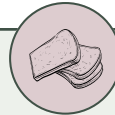
- bułki,
- grzanki,
- kasze,
- ziemniaki,
- lane ciasto,
- kluski biszkoptowe

dodatki do zup



soczewica

dodatki do zup



- ryż,
- krokiety z kapustą,
- groch, fasola

tłuszcze



- oleje, oliwa z oliwek,
- masło,
- margaryny miękkie kubkowe

tłuszcze



- smalec, słonina,
- margaryny twarde

tłuszcze



łój

warzywa



- warzywa świeże: buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, sałata, pietruszka, seler, rabarbar
- w postaci soków, surówek,
- gotowane

warzywa



- kalafior,
- kiszona kapusta,
- warzywa cebulowe (por, cebula, czosnek)
- groszek zielony

warzywa



- suche nasiona roślin strączkowych,
- pozostałe warzywa kapustne,
- ogórki świeże

owoce



- świeże,
- suszone,
- orzechy włoskie, laskowe,
- owoce w postaci surówek, soków

owoce



- gruszki,
- orzechy solone, arachidowe

owoce



czereśnie

Produkty zalecane i niezalecane w uchyłkowatości bezobjawowej

produkty zalecane

produkty zalecane
w umiarkowanej ilości

produkty niezalecane

desery



- kompoty,
- galaretki, owocowe, mleczne,
- musy, kremy, przeciery,
- sałatki owocowe,
- ciasteczka biszkoptowe,
- keksy z dodatkiem otrąb

desery



ciasta tłuste z dużą ilością
żółtek

desery



- kisiele,
- czekolada,
- ciasta z dodatkiem kakao

przyprawy



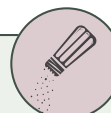
- koperek, pietruszka,
- jarzynka,
- kminek,
- majeranek,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- sól,
- papryka słodka,
- pieprz ziołowy,
- curry

przyprawy



- ostra papryka,
- pieprz,
- musztarda

przyprawy



ocet