



Zalecenia żywieniowe- dieta w wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

1. Obok leczenia farmakologicznego w terapii ważna jest dieta, której zadaniem jest odciążenie chorego jelita.

Dieta powinna być łatwostrawna, wysokobiałkowa, wysokoenergetyczna i ograniczająca produkty, które mogą działać drażniaco i pobudzająco, oraz tłuszcze i błonnik.

W ostrym stadium choroby zalecane jest głównie żywienie dojelitowe. Po ustąpieniu zaostrzenia podaje się naturalne produkty: słaba herbata bez cukru, napar z rumianku, mięty, kleik ryżowy, kleik z kaszy manny, chudy rosół, gotowana marchewka, gotowane jabłko, suchary, czerstwe pszenne pieczywo, ziemniaki gotowane i puree oraz chude mięso.

2. Należy spożywać od 5 do 7 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu w mniejszych porcjach.

Posiłki powinny być spożywane powoli, w spokojnej atmosferze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Czerstwe białe pieczywo, suchary, ryż biały, kasza manna	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube masze i makarony, makaron pełnoziarnisty, razowy
Warzywa	Rozdrobnione, gotowane ziemniaki, marchew, dynia, pomidory bez skórki	Warzywa kapustne, strączkowe surowa cebula buraki
Owoce	Banany, jabłko(gotowane, przetarte), owoce pestkowe przetarte	Owoce na surowo ze skórą, suszone lub kandyzowane
Mleko i produkty mleczne	Jogurty, chude sery twarogowe- jeśli są dobrze tolerowane	Niezalecane u osób, u których występuje nietolerancja laktozy lub alergia na białka mleka
Tłuszcze	Masło, oliwa z oliwek, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy itd. → dodawane na surowo do potraw	Smalec, słonina, łój i inne tłuszcze zwierzęce
Mięso i jego przetwory	Cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina chuda polędwica, szynka i wędliny drobiowe	Konserwy mięsne, podroby, pasztety, konserwy mięsne
Ryby i jego przetwory	Chude: dorsz, pstrąg, sandacz	Puszki rybne, ryby wędzone
Jaja	Gotowane na miękko, omlet na lub jajecznica na parze	Smażone, faszerowane z majonezem, jajecznica na tłuszczu
Napoje	Woda niegazowana, lekka herbata, lekka kawa (o ile są tolerowane i nie powodują dolegliwości), napar z rumianku, mięty	Mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane, alkohol
Przekąski	Suchary, galaretki, kisiel, gorzka czekolada- w umiarkowanych ilościach	Wyroby cukiernicze, torty, ciasta z kremem, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, miodu
Przyprawy	Łagodne, ziołowe	Mieszanki gotowe typu Vegeta, pieprz, papryka ostra, chili

Zalecana technika obróbki termicznej:

gotowanie na wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii aluminiowej lub rękawie.

Stosowana dieta uzależniona jest:

- od stopnia zaawansowania
- obecnego stadium choroby
- indywidualnej tolerancji pacjenta (np. na produkty mleczne)

Bibliografia:

*Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głębska D.: Dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2015

*Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2019

Opracowała mgr Natalia Peda- Dietetyk kliniczny

Broszura ma charakter informacyjny.

Sposób odżywiania powinien zostać omówiony z dietetykiem i dostosowany indywidualnie do pacjenta.