

DIETA UBOGORESZTKOWA dla dzieci

I. Wskazania:

Celem stosowania tej diety jest odciążenie układu pokarmowego, ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych oraz złagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Czasowe przestrzeganie zasad diety ubogoresztkowej zaleca się pacjentom:

- z chorobami zapalnymi jelit w stanach zaostrzenia,
- przed zabiegami diagnostycznymi i chirurgicznymi,
- z zaburzeniami trawienia i pracy układu pokarmowego w trakcie diagnozowania przyczyny problemów,
- po ostrej niewydolności jelit w okresie rekonwalescencji,
- po operacjach przewodu pokarmowego.

II. Zasady diety:

1. Dieta ubogoresztkowa ma charakter diety lekkostrawnej.
2. Należy ograniczyć spożywanie produktów obfitujących w błonnik pokarmowy w celu zminimalizowania jego drażniącego działania na błonę śluzową jelit.
3. W diecie należy zastosować metody poprawiające strawność błonnika pokarmowego – obieranie ze skórki, usuwanie pestek i twardych części warzyw, długie gotowanie, rozdrabnianie, miksowanie, przecieranie przez sitko.
4. Należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, wzdymające (nasiona roślin strączkowych), długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, wędzone, używki i marynaty.
5. Dieta powinna opierać się na:
 - produktach zbożowych oczyszczonych - pieczywo pszenne, ryż biały, drobne kasze jak manna, jaglana, drobna jęczmienna, kuskus, a także drobny makaron i delikatne płatki naturalne jak błyskawiczne jaglane czy owsiane,
 - dojrzałych owocach, młodych i delikatnych warzywach, które spożyciem należy obrać ze skórki i pozbyć się pestek i ugotować,
 - mleku i fermentowanych produktach mlecznych, naturalnych bez dodatku cukru,
 - chudym mięsie, rybach - drób bez skóry drób, cielęcina, królik, polędwica wieprzowa chuda wołowina. Ryby, takie jak mintaj, dorsz, morszczuk.
 - jajach gotowanych na miękko i w postaci jajecznic na parze.
6. Z diety nie należy eliminować tłuszczu. Ich źródłem powinny być masło, oleje roślinne, takie jak olej rzepakowy, lniany lub oliwa z oliwek, które należy dodawać do posiłku po jego przygotowaniu. Unikać należy tłuszczów ukrytych znajdujących się w tłustych mięsach, pasztetach mięsnych, w daniach smażonych w tłuszczu, zwłaszcza panierowanych.
7. Kluczowa jest zmiana obróbki kulinarnej – zalecane jest gotowanie na wodzie lub parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
8. Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, napoi słodzonych, chipsów i innych słonych przekąsek.
9. Należy spożywać około 5 posiłków dziennie, w stałych odstępach czasowych (co 3–4 godziny).

10. Dieta nie jest przeznaczona do stosowania na stałe, lecz jedynie w określonych stanach i w konkretnych sytuacjach klinicznych. Po okresowym stosowaniu diety ubogoresztkowej pacjentom zaleca się stopniowe wprowadzanie błonnika pokarmowego do diety i obserwowanie reakcji układu pokarmowego.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, kuskus, krakowska, kukurydziana, jęczmienna drobna, jaglana ryż: biały makaron: pszenny, ryżowy mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa płatki: naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jaglane biskopki, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron: pełnoziarnisty pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli, pączki, faworki, racuchy
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze, gotowane na twardo (jeśli są dobrze tolerowane), omlet smażony bez tłuszczu	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, z majonezem, sadzone, omlety, kotlety jajeczne ryby w oleju, wędzone i konserwowe, paluszki rybne w panierce
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura

Owoce	owoce w formie obranej, dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane/pieczone, przetarte: brzoskwinie, morele, banany, mango, jabłka, melon, owoce jagodowe	owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, owoce suszone, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	warzywa gotowane w formie obranej, soczyste, gotowane lub pieczone: marchew, pietruszka, kabaczek, cukinia, seler, kalafior (kwiat), brokuł (kwiat), buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy, na surowo: zielona sałata, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa konserwowe, smażone, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone, puree	ziemniaki smażone, z dodatkiem tłustych sosów, frytki, chipsy, puree w proszku, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje sojowe, tofu naturalne	pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasolka, soczewica, ciecierzycą)
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru napoje roślinne (migdałowy, owsiany) bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące napój sojowy
Przyprawy	łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon, wanilia, sok z cytryny	ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, ocet, ketchup, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak

Inne	miód, ciasto drożdżowe, kisiel, galaretka, budyń bez cukru, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru w ograniczonych ilościach: mielone nasiona (siemię lniane, dynia, słonecznik)	całe nasiona, pestki i orzechy, wiórki kokosowe, orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczye zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
------	---	---

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.