

DIETA PEN-CDED dla dzieci

I. Wskazania:

- choroba Leśniowskiego-Crohna

II. Zasady diety:

- CDED jest specjalną dietą wykluczającą, stosowaną w chorobie Leśniowskiego-Crohna, w celu wywołania oraz utrzymania remisji. Jest to sposób żywienia oparty na naturalnej żywności w połączeniu z preparatem MODULEM IBD przeznaczonym dla pacjentów z chorobami zapalnymi jelit.
- Dieta CDED posiada produkty, które są obowiązkowe do spożycia każdego dnia. Najważniejsze, aby w 1 i 2 fazie były spożyte w podanej ilości, natomiast 3 faza polega na długoterminowym żywieniu i utrzymaniu remisji.
- Faza 1 - 50% dziennego zapotrzebowania energetycznego z listy dozwolonych produktów spożywczych, a pozostałe 50% z określonej formuły częściowego żywienia dojelitowego (PEN).
- Faza 2 - 75% dziennego zapotrzebowania energetycznego z rozszerzonej listy produktów spożywczych, a pozostałe 25% z określonej formuły częściowego żywienia dojelitowego (PEN).
- Faza 3 - 75% dziennego zapotrzebowania energetycznego z rozszerzonej listy produktów spożywczych, a pozostałe 25% z określonej formuły częściowego żywienia dojelitowego (PEN). Ta faza jest fazą podtrzymującą i umożliwia spożywanie całkowicie dowolnych produktów spożywczych 1 – 2 razy w tygodniu.

ETAP I

PRODUKTY OBOWIĄZKOWE DO SPOŻYCIA CODZIENNIE (pacjent musi otrzymać produkty wymienione poniżej w podanej gramaturze)	PRODUKTY DOZWOLONE (dla urozmaicenia posiłków oraz zapewnienia odpowiedniej kaloryczności diety)	PRODUKTY ZAKAZANE
Źródło białka	Źródło białka	
- mięso z piersi kurczaka bez skóry (minimum 150-200 g/dz) 2 jajka (120g/dz)	chuda ryba biała (np. dorsz, mintaj) 150-200g/1 raz w tygodniu w miejsce kurczaka	
Źródła węglowodanów	Źródła węglowodanów	
2 ziemniaki obrane, ugotowane i schłodzone 150g/dz (po ugotowaniu i schłodzeniu można je ponownie pogrzać)	biały ryż, makaron ryżowy, płatki ryżowe, mąka ryżowa (BEZ LIMITU)	
Owoce	Owoce	
1 jabłko bez skórki	awokado 1 sztuka bez skórki i pestki	

(150g/dz) • 2 banany (2x 170g bez skórki)	140g/dz (ale nie więcej niż 70g na jeden posiłek) • melon plaster (ok. 100g/dziennie) • świeże truskawki dojrzałe maksymalnie 100g/dziennie	wszystkie pozostałe
	Warzywa	
	• 2 średnie pomidory lub 6 pomidorków koktajlowych/dz • można podać przecier pomidorowy, ale tylko ze świeżych pomidorów • 2 średnie zielone ogórki bez skórki/dz • 3 liście sałaty/dz • 1 szklanka świeżego szpianku/dz 1 średnia marchewka/dz (surówka starta na drobnych oczkach lub marchewka gotowana)	
	Dodatki	
	oliwa z oliwek lub olej rzepakowy	
	sól, pieprz, papryka słodka, cynamon, kminek, kurkuma, kolendra, bazylia, natka pietruszki, koper, mięta, tymianek, rozmaryn	
	świeży imbir	
	cebula (wszystkie rodzaje), czosnek	
	herbata ziołowa rumianek	
	woda do picia	
	sok z cytryny jako przyprawa	
	cukier maksymalnie 4 łyżeczki/dz	
	miód maksymalnie 3 łyżki stołowe/dz	
Zalecane techniki kulinarne: • gotowanie na parze • gotowanie na wodzie • duszenie bez obsmażania lub z krótkim obsmażaniem • pieczenie w rękawie foliowym		

ETAP II

PRODUKTY OBOWIĄZKOWE DO SPOŻYCIA CODZIENNIE (pacjent musi otrzymać produkty wymienione poniżej w podanej gramaturze)	PRODUKTY DOZWOLONE (dla urozmaicenia posiłków oraz zapewnienia odpowiedniej kaloryczności diety)	PRODUKTY ZAKAZANE
Źródło białka	Źródło białka	
• mięso z piersi kurczaka bez skóry (minimum 150-200 g/dz) • 2 jajka (120g/dz)	• chuda ryba biała (np. dorsz, mintaj) 150-200g/1 raz w tygodniu w miejsce kurczaka • tuńczyk w puszcze w oliwie lub oleju	

	rzepakowym – 1 puszka tygodniowo, osuszony • czerwone mięso, np. chudy stek wołowy 150-200g 1 raz w tygodniu (ale nie preferowany)	wszystkie pozostałe
Źródła węglowodanów	Źródła węglowodanów	
• 2 ziemniaki obrane, ugotowane i schłodzone 150g/dz (po ugotowaniu i schłodzeniu można je ponownie pogrzać)	• biały ryż, makaron ryżowy, płatki ryżowe, mąka ryżowa (BEZ LIMITU) • płatki owsiane ½ szklanki (55g)/dz maksymalnie 2 razy w tygodniu • 1 kromka (40g) chleba pełnoziarnistego/dz (preferowany domowej roboty) • soczewica, ciecierzycza, groszek lub fasola maksymalnie ½ szklanki/dziennie (produkt suchy) • komosa ryżowa (BEZ LIMITU)	
Owoce	Owoce	
• 1 jabłko bez skórki (150g/dz) • 2 banany (2x 170g bez skórki)	• awokado 1 sztuka bez skórki i pestki 140g/dz (ale nie więcej niż 70g na jeden posiłek) • melon plaster (ok. 100g/dziennie) • świeże truskawki dojrzałe maksymalnie 100g/dziennie • 1 gruszka lub 1 brzoskwinia lub 1 kiwi dziennie (te owoce można spożywać tylko w tygodniach od 7 do 9) *Od 10 tygodnia diety mogą być inne owoce, które zawierają więcej błonnika, spożywane w małych ilościach, np. kilka kostek ananasa lub plastry pomarańczy ** zakazane owoce: kaki, granat, owoc kaktusa, marakuja, owoce suszone	
	Warzywa	
	• 2 średnie pomidory lub 6 pomidorków koktajlowych/dz • można podać przecier pomidorowy, ale tylko ze świeżych pomidorów • 2 średnie ielone ogórki bez skórki/dz • 3 liście sałaty/dz • 1 szklanka świeżego szpinaku/dz • 1 średnia marchewka/dz (surówka starta na drobnych oczkach lub marchewka gotowana) • cukinia (1 duża lub 2 małe) lub 4-6 świeżych pieczarek lub 2 różyczki brokułów lub 2 różyczki kalafiora 1 raz dziennie • słodka papryka czerwona – ½	

	dziennie, kapusta lub buraki *Od 10 tygodnia wszystkie warzywa oprócz mrożonych, jarmużu, porów, szparagów, karczocha i selera.	
	Dodatki	
	oliwa z oliwek lub olej rzepakowy	
	sól, pieprz, papryka słodka, cynamon, kminek, kurkuma, kolendra, bazylia, natka pietruszki, koper, mięta, tymianem, rozmaryn	
	świeży imbir	
	cebula, czosnek	
	herbata ziołowa rumianek	
	woda do picia	
	sok z cytryny jako przyprawa	
	cukier maksymalnie 4 łyżeczki/dz	
	miód maksymalnie 3 łyżki stołowe/dz	
	proszek do pieczenia bezglutenowy	
	soda	
Zalecane techniki kulinarne: - gotowanie na parze - gotowanie na wodzie - duszenie bez obsmażania lub z krótkim obsmażaniem - pieczenie w rękawie foliowym Owoce i warzywa nie powinny być spożywane jednocześnie w dużych ilościach w jednym posiłku. Dienne spożycie owoców i warzyw należy podzielić w ciągu dnia na kilka mniejszych porcji do poszczególnych posiłków.		

ETAP III

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZAKAZANE
Źródło białka	
- kurczak – świeża pierś z kurczaka (150-200g/dz) (bez skóry, skrzydełek i organów wewnętrznych) - świeże owoce morza, chuda ryba biała (np. dorsz, mintaj) 150-200g lub łosoś/1 raz w tygodniu *unikać: wstępnie pakowanych lub mrożonych owoców morza i ryb - jaja – 2 dziennie - tuńczyk w puszcze w oliwie lub oleju rzepakowym – 1 puszka tygodniowo, osuszony - mięso czerwone np. chudy stek wołowy 150-200g 1 raz w tygodniu (ale nie preferowany) - jedna porcja nieprzetworzonego naturalnego jogurtu pełnotłustego bez dodatków/dzień	
Źródła węglowodanów	
2 ziemniaki obrane, ugotowane i schłodzone 150g/dz (po ugotowaniu i schłodzeniu można je ponownie podgrzać) ½ słodkiego ziemniaka/dz - biały ryż, makaron ryżowy, płatki ryżowe, mąka ryżowa (BEZ LIMITU)	

1 kromki (80g) chleba pełnoziarnistego/dz LUB 2 razy w tygodniu szklanka ugotowanego makaronu zamiast chleba - soczewica, ciecierzycy, groszek lub fasola maksymalnie ½ szklanki/dziennie (produkt suchy) - płatki owsiane ½ szklanki (55g)/dz maksymalnie 2 razy w tygodniu - komosa ryżowa (BEZ LIMITU)	wszystkie pozostałe
Owoce	
- jabłko - banany - awokado - truskawki - jagody - kiwi - pomarańcze - wiśnie - ananas - mango - winogrona - arbuz - melon - brzoskwinia - gruszka - morela - nektarynka - rodzynki wolne od siarczynów Stopniowo można wrócić do spożywania wszystkich owoców, nawet suszonych (bez dodatku siarczynów), z wyjątkiem: kaki, granatu, owocu kaktusa, marakui.	
Warzywa	
Wszystkie warzywa są dozwolone z wyjątkiem: surowy selera, dużej ilości jarmużu, chyba, że lekarz i dietetyk zalecą inaczej.	
Dodatki	
oliwa z oliwek lub olej rzepakowy	
sól, pieprz, papryka słodka, cynamon, kminek, kurkuma, kolendra, bazylia, natka pietruszki, koper, mięta, tymianek, rozmaryn	
świeży imbir	
cebula, czosnek	
herbata ziołowa rumianek	
woda do picia	
sok z cytryny jako przyprawa	
cukier maksymalnie 4 łyżeczki/dz	
miód maksymalnie 3 łyżki stołowe/dz	
proszek do pieczenia bezglutenowy	
soda	
W weekend mogą być podawane przykładowe posiłki: - na śniadanie: pieczywo, ser, mleko, jaja, naleśniki, dżem, pasty kanapkowe, 1 miska płatków śniadaniowych z mlekiem	



- na obiad: stek, hamburger, wieprzowina, owoce morza, łosoś lub tuńczyk, makarony wszelkiego rodzaju, nabiał w tym ser, jedna porcja deseru każdego rodzaju, ciasta lub ciasteczka domowej roboty lub jedną łyżkę lodów, kakao w proszku i czekolada mogą być wykorzystane do pieczenia

Opracowanie: dr n. o zdr. Aleksandra Pituch-Zdanowska

Modyfikacja: mgr Izabela Damska