

DIETA UBOGORESZTKOWA

I. Wskazania:

- choroby zapalne jelit (np. WZJG, Choroba Leśniowskiego-Crohna, uchyłkowatość – faza zaostrzenia),
- ostre i przewlekłe biegunki,
- przewlekłe zapalenie trzustki,
- zwężenie światła jelit,
- ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów spożywczych bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit.

II. Zasady diety:

1. Zalecane jest ograniczenie spożycia błonnika do 25 g dziennie (w zależności od nasilenia objawów jednostki chorobowej) – ograniczenie spożycia błonnika frakcji nierozpuszczalnej.
2. Zalecane jest spożywanie warzyw i owoców bez skórki, bez pestek – najlepiej w formie gotowanej, ale nie rozgotowanej.
3. Zalecane jest spożywanie produktów zbożowych z oczyszczonej mąki (drobne kasze, drobne makarony, płatki błyskawiczne owsiane, suchary, ryż, wafle ryżowe).

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i czerstwe, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, drobne makarony np. pszenny i ryżowy, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,

Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, ryby wędzone, konserwowe, w oleju, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone i omlety,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potrąw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło, masło orzechowe smooth,
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak,	warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe,

Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	tofu naturalne, napój sojowy bez cukru,	wszystkie nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane oraz produkty z nasion roślin strączkowych np. pasty, makarony,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, kawa zbożowa bez cukru, kompot bez cukru, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny, suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet, w ograniczonych ilościach: keczup, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka