

UCHYŁKOWATOŚĆ JELIT

Dieta w uchyłkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszącym temu schorzeniu.

- W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe stosuje się dietę wysokoresztkową, z dużą ilością substancji balastowych, które zwiększają objętość stolca oraz mechanicznie pobudzają pracę jelit.
- W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę łatwo strawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

UCHYŁKOWATOŚĆ BEZOBJAWOWA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Wskazane jest stosowanie diety bogatoresztkowej.

Techniki sporządzania posiłków – gotowanie, pieczenie, duszenie, smażenie.

Posiłki powinny być spożywane regularnie, bez pośpiechu, należy dokładnie je przeżuć.

W diecie należy zwiększyć podaż błonnika, szczególnie jego nierozpuszczalnej frakcji.

Źródła błonnika nierozpuszczalnego:

Otręby pszenne, pieczywo razowe z mąki z pełnego przemiału, grube kasze, ryż nie oczyszczony, surowe warzywa i owoce ze skórką i pestkami, owoce suszone (śliwki, morele, figi, rodzynki), orzechy, migdały.

Otręby pszenne (2 –3 łyżki dziennie) można spożywać jako dodatek do sałatek, surówek, past do pieczywa, koktajli.

Przy spożywaniu dużych ilości błonnika należy pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (1,5 –2 l dziennie). Zbyt mała ilość spożywanych płynów przy zwiększonym spożyciu błonnika może powodować występowanie zaparć.

Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na regularność wypróżnień i nie powstrzymywanie oddawania stolca.

STANY ZAPALNE UCHYŁKÓW – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Stosuje się dietę łatwo strawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

Metody przygotowywania posiłków: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii lub pergaminie.

Produkty zabronione:

- Powodujące wzdęcia - suche nasiona roślin strączkowych, kapusta, kalafior, cebula, pory, czereśnie;
- Powodujące zaparcia – potrawy z ryżu i mąki ziemniaczanej, np. risotta, kisiele, kluski; banany, borówki, gorzka czekolada, kakao;
- Napoje garbnikowe – gorzka herbata, czerwone wino wytrawne, napar z suszonych jagód

Produkty zalecane w przypadku zaparć:

- Fermentowane przetwory mleczne (kefir, jogurt naturalny, maślanka);
- Namoczone i zmiksowane śliwki suszone;
- Soki owocowe (jabłkowy, gruszkowy, winogronowy);
- Esencjonalne buliony, rosoly

Sposoby ograniczenia błonnika w diecie:

- Stosowanie warzyw gotowanych i rozdrobnionych;
- Stosowanie białego pieczywa (w ograniczonej ilości dopuszczalny jest graham);
- Stosowanie drobnych kasz (grysik, drobne kasze jęczmienne)
- Obieranie owoców i warzyw ze skórki, owoce zawierające dużą ilość drobnych pestek należy spożywać w postaci przecierów lub soków

Produkty i potrawy zalecane w uchyłkowatości objawowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko słodkie, mleko zsiadłe, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, soki, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, woda niegazowana	Słaba herbata, soki owocowo – warzywne, herbata ziołowa, owocowa	Płynna czekolada, mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	Pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	Pieczywo cukiernicze	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twaróg, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznicza na parze, pasty z chorych mięs (drób, cielęcina), chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce.	Miękkie margaryny, miód, marmolada, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec, sery dojrzewające żółte i topione, "Feta", dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, chudy rosół z cielęciny, na wywarach warzywnych, przecierane, podprawiane zawiesziną z mąki i mleka, mąki i śmietanki; Sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy	Owocowe nierozcieńczone	Tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku; Sosy ostre, pikantne, zasmażane, grzybowe, chrzanowy, musztardowy, cebulowy
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree i w całości	Groszek ptysiowy	Grube kasze, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: królik, cielęcina, indyk, chude ryby: dorsz, sola, sandacz, szczupak, morszczuk, mintaj, pstrąg, fladra, Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, ryby: karp, makrela, leszcz, sardynka, Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, halibut, troć, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie, kwaśna śmietana.	Smalec, słonina, Moczek, twarde margaryny, kwaśna śmietana.
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, kalafior, brokuły, szpinak, szparagi, w formie puree, oprószane mąką, z wody, z masłem	Fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa, zasmażane, sałatki z majonezem i musztarda, warzywa marynowane
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree	Pieczone, gotowane w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki.
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków.	W okresie remisji choroby surowe przeciery owoców wymienionych w rubryce obok, owoce rozdrobnione.	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane.
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie, desery mało słodzone	Kremy	Torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, cynamon.	Melisa, sól, vegeta bez glutaminianu sodu.	Ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chrzan, maggi, kostki rosołowe, ziele angielskie, liść laurowy.