

DIETA UBOGORESZTKOWA

Dieta ubogoresztkowa (niskoresztkowa) to sposób żywienia, który ogranicza ilość błonnika i niestrawnych resztek w jelitach, aby zmniejszyć objętość stolca i podrażnienie przewodu pokarmowego.

Kiedy się ją stosuje?

- zaostrzenia chorób jelit (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna)
- biegunki, stany zapalne jelit
- zwężenia jelit
- po operacjach przewodu pokarmowego (czasowo)

Zasady diety:

- **mała podaż błonnika** (zwykle <10–15 g/dobę)
- produkty **łatwostrawne**, dobrze rozdrobnione
- gotowanie w wodzie/parze, duszenie, unikać smażenia
- małe i regularne porcje
- unikać potraw wzdymających i ostrych przypraw

PRODUKTY DOZOWLONE:

Zboża:

- białe pieczywo, sucharki, bułka pszenna
- biały ryż, drobny makaron
- kasza manna

Białko:

- chude mięso (kurczak, indyk), cielęcina
- chude ryby
- jajka na miękko, jajecznica na parze
- twaróg półtłusty (jeśli tolerowany)

Nabiał:

- jogurt naturalny, kefir (jeśli nie nasilają objawów)
- mleko – ostrożnie

Warzywa (obrane, gotowane, przetarte):

- marchew, dynia, cukinia
- ziemniaki (purée)
- buraki

Owoce (bez skórki i pestek):

- banan
- jabłko pieczone, mus jabłkowy
- brzoskwinia z puszki

Tłuszcze:

- masło, olej rzepakowy (małe ilości)

Napoje:

- woda, herbata, napar z rumianku

PRODUKTY NIEWSKAZANE:

- pełnoziarniste pieczywo, otręby, płatki owsiane
- surowe warzywa i owoce, strączki
- kapusta, cebula, por, kukurydza
- pestki, orzechy, suszone owoce
- potrawy smażone, tłuste, pikantne
- alkohol, kawa, napoje gazowane

Ważne:

- Dieta ubogoresztkowa jest **zwykle czasowa**. Długotrwałe stosowanie może prowadzić do niedoborów.
- Rozszerzanie diety powinno być **stopniowe**.