

ZALECENIA DIETETYCZNE PO PRZESZCZEPIE MIKROBIOTY JELITOWEJ

Lekkostrawne produkty zalecane po transferze mikrobioty jelitowej:

- produkty zbożowe – pieczywo jasne, graham, biszkopty, sucharki, pieczywo czerstwe, drobne kasze (np. krakowska, jaglana), biały ryż, makarony, drobne płatki owsiane, płatki jaglane
- mleko i produkty mleczne – mleko zsiadłe, kefir, jogurt naturalny, maślanka, twaróg półtłusty, mleko słodkie – jeśli tolerowane
- jaja – na miękko, ścięte na parze w formie jajecznicy albo omletu
- warzywa – gotowane ale nie rozgotowane, przetarte, w formie surówek, miksowane: ziemniaki, marchew, buraki, szpinak, dynia, młoda fasolka szparagowa, kabaczek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem
- owoce – dojrzałe bez pestek, skórki: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, melony, przetarte przez sitko jagody, owoce można lekko rozprażyć (np. w garnku lub kuchence mikrofalowej)
- mięso, ryby – chude gatunki (wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, dorsz, pstrąg, flądra, sandacz), duszone, pieczone w folii
- wędliny – chude, w niewielkich ilościach
- nasiona roślin strączkowych – jeśli były przed zabiegiem dobrze tolerowane – to po namoczeniu wg instrukcji na opakowaniu i w formie past-zmiksowanej w niewielkiej ilości (np. z dodatkiem gotowanych lub duszonych warzyw)
- tłuszcze – oleje roślinne (np. olej rzepakowy) dodawane na zimno (1-2 łyżeczki dziennie), orzechy i pestki (po namoczeniu w ciepłej wodzie i zmiksowaniu)
- przyprawy – cynamon, koper zielony, kminek, majeranek, bazylia, pietruszka, sok z cytryny
- napoje – woda niegazowana, herbaty owocowe, ziołowe napary, słabe napary herbaty, kawa zbożowa, kompoty z dozwolonych owoców, rozcieńczone soki z dozwolonych owoców

Produkty – nieodpowiednie w diecie lekkostrawnej:

- produkty zbożowe – pieczywo z pełnego ziarna, razowe, żytnie na zakwasie, grube kasze, grube płatki zbożowe (po około 2 tyg. diety lekkostrawnej stopniowo można włączać te produkty)
- jaja – smażone, na twardo
- mięso, wędliny, ryby – tłuste gatunki (dziczyzna, tłuste części wieprzowiny, wołowiny, łosoś, tłuste wędliny, kielbasa, konserwy mięsne, pasztety, parówki itp.), zasmażki, panierki
- tłuszcze – używane do smażenia w dużej ilości, tłuszcze zwierzęce, śmietana, majonez, gotowe sosy, używane do zagęszczania zup
- warzywa – wszystkie nie wymienione wcześniej, w tym cebula, czosnek, kapusta
- owoce – wszystkie, które nie zostały wymienione wcześniej
- przyprawy – ostre, marynaty, na bazie octu, dosalanie potraw po przygotowaniu
- desery – torty, ciężkie kremy itp., słodkie przemysłowe – wafle, ciastka, ciasta, słone przekąski,
- cukier, syropy cukrowe, wysokosłodzone przetwory owocowe
- napoje – woda gazowana, słodkie napoje gazowane, nierozcieńczone soki owocowe, nektary, mocna herbata, mocna kawa, alkohol

Tłuszcz należy dodawać do gotowanej potrawy, na zimno – niewskazane jest smażenie, grillowanie, duszenie z obsmażaniem, a także sporządzanie zasmażek czy panierki.

Zaleca się podawanie posiłków świeżo przygotowanych, jeśli to możliwe miksowanych (np. zupy, puree).

Zaleca się spożywanie regularnych, niewielkich objętościowo posiłków (4-5 x dziennie), dokładne gryzienie i żucie każdego przyjmowanego kęsa oraz obowiązkowo – wypijanie min. 1,5 litra czystej wody w ciągu całego dnia.

Dobroczynne działanie na nasze jelita ma błonnik rozpuszczalny – np. zmielone nasiona babki jajowatej oraz dobrej jakości kwas masłowy. Po około 2 tygodniach należy zwiększać stopniowo zawartość błonnika w posiłkach – głównie przy udziale produktów zbożowych i zwiększeniu spożycia warzyw.