



DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO

- ✓ Przyczyną powstawania uchyłków jest dieta ubogoresztkowa, spożywanie zbyt małej ilości błonnika. Powstawaniu uchyłków sprzyjają także predyspozycje genetyczne i stres.
- ✓ Pierwsze objawy, które mogą świadczyć o zapaleniu uchyłków to: podwyższona temperatura, ostry ból w lewym dole biodrowym oraz wzrost białych krwinek w badaniach laboratoryjnych.

ZASADY DIETY

- ✓ Dieta w uchyłkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszących temu schorzeniu. W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe stosuje się dietę **bogatoresztkową z dużą ilością błonnika**, który mechanicznie pobudza pracę jelit. W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę **lekkostrawną z ograniczeniem błonnika nierozpuszczalnego**.

Produkty bogate w błonnik:

Nazwa	Zawartość błonnika (g) na 100g produktu
Kasza jaglana, sucha	8,50
Chleb pszenny pełnoziarnisty	6,91
Jęczmień, suchy	15,60
Otręby kukurydziane, suche	85,47
Otręby pszenne (nieprzerobione)	42,76
Figi suszone	12,20
Brukselka, ugotowana	4,10
Marchew, ugotowana	3,30
Pomidory suszone, suche	12,30
Ziemniak słodki, ugotowany	3,00
Kokos suszony (wiórki)	16,30
Nasienie lnu	22,33
Pestki słonecznika	10,50



PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
NAPOJE	Mleko, jogurt naturalny, soki, woda niegazowana	Słaba herbata, herbata ziołowa, herbata owocowa	Płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane, napoje alkoholowe
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo drożdżowe	Pieczywo cukiernicze	Żytnie, razowe, chrupkie
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, twarożek, jajka na miękko, chude wędliny	Miód	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec
ZUPY I SOSY NA CIEPŁO	Rosół, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, warzywnie z dozwolonych warzyw, przecierane, sosy łagodne: koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy,		Tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, zupy w proszku, ostre, pikantne, grzybowy, chrzanowy,
TŁUSZCZE	Masło, na zimno oleje: słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie	Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
MIEŚO, RYBY	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, sandacz, szczupak, morskusz, mintaj, pstrąg, lin, okoń, flądra	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, szproty, marynowane, wędzone, smażone
WARZYWA	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, kalafior, brokuły, szpinak, szparagi, w formie puree, oprószone mąką, z „wody”, z masłem	Fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	Kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
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 w owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
ZIEMNIAKI	Gotowane, puree, pieczone	smażone	Z tłuszczem: frytki, krążki