



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

w Mogilnie

## DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO (WZJG)

### ZASTOSOWANIE DIETY

- ✓ Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzanie jelita chorego

### ZASADY DIETY

- ✓ Ograniczenie produktów podrażniających błonę jelita
  - ✓ Dieta lekkostrawna z ograniczeniem błonnika i tłuszczu
  - ✓ Dieta wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa
  - ✓ Posiłki przyrządzane metodą gotowania, duszenia lub metodą pieczenia w folii.
  - ✓ 5 do 7 posiłków dziennie, regularnie i w mniejszych ilościach.
  - ✓ Dieta jest uzależniona od stopnia zaawansowania choroby, a także jej obecnego stadium.
  - ✓ W okresie remisji dieta jest podobna do diety ludzi zdrowych. Wyklucza się produkty, które pacjent indywidualnie źle toleruje. Nie ma jednoznacznych zaleceń żywieniowych.
- 
- ✓ W ostrym stadium choroby zaleca się głównie leczenie żywieniowe drogą dojelitową. Po ustąpieniu ostrych objawów podaje się produkty naturalne, takie jak: słaba gorzka herbata, napar z rumianku, mięty, kleik ryżowy, kleik z kaszy manny, chudy rosół, gotowaną marchewkę, gotowane jabłko, suchary, czerstwa bułka pszenna, ziemniaki puree oraz gotowane chude mięso.



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

w Mogilnie

## DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO (WZJG)

### PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	NIEWSKAZANE
NAPOJE		zakaz spożywania napojów gazowanych, mocnej kawy, herbaty i alkoholu
PRODUKTY ZBOŻOWE	czerstwe białe pieczywo, suchary, ryż	nie zaleca się spożywania grubych kasz i pieczywa razowego
TŁUSZCZE	masło, oliwa i oleje roślinne, dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina i inne tłuszcze zwierzęce
MIĘSO, RYBY	cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina, wędliny drobiowe ryby: chude, gotowane lub pieczone w folii, dorsz, szczupak, sandacz	tłuste gatunki mięs, wysokoprzetworzone produkty mięsne – pasztety, parówki, konserwy
JAJA	tylko jaja gotowane na miękko, omlet na parze	zakazane jest spożycie jaj smażonych, faszerowanych i jajecznicy na tłuszczu
MLEKO I JEGO PRZETWORY	Mleko i produkty mleczne jogurty, chude sery twarogowe, mleko i jego przetwory jeśli są dobrze tolerowane	produkty mleczne powodują biegunki i przelewanie w jelitach u osób z nietolerancją laktozy
WARZYWA	rozdrobnione, gotowane, ziemniaki, marchew, dynia, pomidory	zakaz spożywania warzyw kapustnych, strączkowych, surowej cebuli
OWOCE	banany, jabłka (pieczone, gotowane), owoce pestkowe, przetarte	

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Kościuszki 10, 88-300 Mogilno

tel. 52-315-23-03

[www.spzoz-mogilno.pl](http://www.spzoz-mogilno.pl)