



DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI BEZOBJAWOWEJ JELITA GRUBEGO

1. W uchyłkowatości bezobjawowej wskazane jest stosowanie diety bogatoresztkowej. Dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw (gotowanie, duszenie, pieczenie, smażenie).
2. W diecie należy zwiększyć ilość błonnika, szczególnie jego nierozpuszczalnej frakcji. Błonnik zwiększa objętość mas kałowych, poprzez mechaniczne drażnienie pobudza jelita do pracy, wchłania wodę, dzięki czemu poprawia się konsystencja stolca.

Dobrym źródłem błonnika nierozpuszczalnego są:

otręby pszenne, pieczywo razowe z mąki z pełnego przemiału, grube kasze, nie oczyszczony ryż, surowe warzywa i owoce ze skórką i pestkami, owoce suszone (śliwki, morele, figi, rodzynki), orzechy, migdały. Otręby pszenne (w ilości ok. 2-3 łyżek dziennie) można spożywać jako dodatek do surówek, sałatek, past do pieczywa, koktajli.








3. Aby błonnik dobrze spełnił swoją rolę należy pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (2 litry dziennie). Mogą to być: wody mineralne, woda przegotowana z miodem, herbaty ziołowe i owocowe, soki owocowe, fermentowane napoje mleczne, esencjonalne buliony, rosoly itp. Przy zbyt małej ilości wypitych płynów zwiększona ilość błonnika w diecie może nasilić występowanie zaparc.
4. Posiłki należy spożywać regularnie, bez pośpiechu.
5. Należy pamiętać o regularnych wypróżnieniach, nie powstrzymywać oddawania stolca, wypróżniać się w chwili, kiedy odczuwa się parcie na stolec.

Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje 	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z suszonych jagód, wytrawne czerwone wino








DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI BEZOBJAWOWEJ JELITA GRUBEGO

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Pieczywo 	pieczywo z pełnego ziarna, buki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne - jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa 	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące 	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup 	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby 	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka. Potrawy gotowane - pulpety, potrawki duszone, pieczone	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
Potrawy półmięsne i bezmięsne 	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze 	słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy



DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI BEZOBJAWOWEJ JELITA GRUBEGO

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Warzywa 	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
Ziemniaki 	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
Owoce 	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
Desery 	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy 	kwasek cytrynowy, koperek zielony, natka pietruszki, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda	ocet