









# DIETA BEZRESZTKOWA

Dieta bezresztkowa stosowana jest we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, po zabiegach laparoskopowych np. pęcherza moczowego. Osoby zmagające się ze schorzeniami jelit muszą niezwykle uważać na to, co jedzą, gdyż niektóre pokarmy mogą podrażniać jelita, a zatem wywoływać np.: bóle brzucha, biegunki, zaparcia i prowadzić do nawrotu choroby.

**Celem diety jest dostarczenie organizmowi niezbędnych wartości odżywczych i mineralnych bez podrażnienia jelita grubego.**

W diecie należy stosować potrawy w postaci płynnej, zmiksowane zupy, potrawy o konsystencji kremu. Wskazane są naturalne soki owocowe i warzywne, woda mineralna niegazowana, słaba herbata, kawa zbożowa. Regularne przyjmowanie płynów jest bardzo ważne, ponieważ nie trudno o zaburzenie równowagi wodno-elektrolitowej. Zabronione jest spożywanie produktów zawierających błonnik, np.: pieczywo ciemne, grube kasze, makarony, rośliny strączkowe.

## PRODUKTY ZALECANE I ZABRONIONE

PRODUKTY	ZALECANE	ZABRONIONE
Pieczyno  	jasne, czerstwe, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, makaron nitki, kasza manna	ciemne, razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony
Jaja 	gotowane na miękko	smażone
Wędliny 	chuda szynka drobiowa, polędwica	boczek, pasztetowa, konserwy, tłuste gatunki
Mięso 	chude - cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry	wieprzowina, baranina, podroby, kaczka, gęś
Ryby 	chude – dorsz, sandacz, szczupak, pstrąg, leszcz	węgorz, halibut, śledź, makreła, konserwy



# DIETA BEZRESZTKOWA

PRODUKTY	ZALECANE	ZABRONIONE
Tłuszcze 	masło, margaryna miękka, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, łój, margaryna w kostkach
Ziemniaki 	gotowane, pieczone, puree	frytki, placki, chipsy
Warzywa 	marchew, pietruszka, koperek, zielona sałata, pomidor bez skórki i pestek, warzywa gotowane	fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka
Owoce 	jabłka, banany, jagody, morele oraz owoce w postaci przecierów i soków	gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi
Napoje 	przetwory mleczne, herbata, woda mineralna, soki rozcieńczone, chude mleko	gazowane, tłuste mleko, śmietana, kawa
Desery 		w ograniczonej ilości cukier, miód, dżem, galaretki, wafle, kisiel, budyń
Przyprawy 	łagodne, koper, cynamon, sok z cytryny, ograniczona ilość soli	papryka, pieprz, musztarda, ketchup, ostre przyprawy z glutaminianem sodu (vegeta, maggi)