



# DIETA W CHOROBIE LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

## ZASADY DIETY:

Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzanie chorego jelita. Zasadą jest stosowanie diety ubogoresztkowej, bogatej w białko, zwłaszcza zwierzęce, składniki mineralne i witaminy. Często w stanach tych istnieje zła tolerancja na mleko i w związku z tym należy zmniejszyć jego ilość w diecie. Ogranicza się pokarmy wzmagające perystaltykę jelit. Posiłki należy podawać częściej (4-5 razy dziennie) w mniejszych objętościach. W okresie zaostrzenia choroby, kiedy nasilenie biegunki jest duże, stosuje się dietę płynną, a następnie półpłynną. Składa się ona z gorzkiej herbaty, kompotów przetartych, rozcieńczonej wody mineralnej oraz kleików przygotowanych z kaszki pszennej, ryżu lub przetartych płatków owsianych, dobrze rozmoczonych sucharków.

Diety płynnej nie powinno się stosować dłużej niż 48-72h. W okresie przewlekłym wrzodziejącego zapalenia jelita grubego stosuje się dietę bogatoenergetyczną, bogatobiałkową, z ograniczeniem tłuszczu i błonnika.

## SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW:














- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie i na parze.
- Potrawy należy podprawić zawiesinami.
- Zabrania się podawania potraw smażonych, pieczonych oraz zasmażanych i pikantnych.

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Produkty zbożowe i ziemniaki</b>  	<b>Pieczywo:</b> czerstwe, jasne, pszenne. <b>Mąka:</b> pszenna, ziemniaczana, owsiana, kukurydziana. <b>Makarony:</b> makaron nitki. <b>Kasze:</b> drobne, grube przecierane, manna, jęczmienna, ryż; krakowska, płatki owsiane.  <b>Ziemniaki:</b> w postaci gotowanej puree.	<b>Pieczywo:</b> razowe, świeże, żytnie. <b>Mąka:</b> razowa, żytnia w większych ilościach. <b>Makarony:</b> grube makarony. <b>Kasze:</b> wszystkie grube nieprzecierane w większych ilościach.  <b>Ziemniaki:</b> gotowane i podawane w całości, smażone, frytki, placki ziemniaczane.
<b>Warzywa i owoce</b>  	<b>Warzywa:</b> marchew, pomidory, dynia, seler, koperek, pietruszka, szpinak, buraki w ograniczonych ilościach.  <b>Owoce:</b> jabłka pieczone, gotowane, owoce jagodowe, brzoskwinie.	<b>Warzywa:</b> kapusty, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, cebula, kalarepa, rzodkiewka, brukiew, ogórki, strączkowe.  <b>Owoce:</b> gruszki, czereśnie, figi, śliwki, wiśnie, winogrona.



# DIETA W CHOROBIE LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Mleko i produkty mleczne</b>  	<p>Sery: twarogowe chude lub półtłuste niekwaśne – o ile pacjent toleruje.</p> <p>Masło: świeże.</p> <p>Śmietana: tylko słodka śmietanka.</p>	<p>Sery: twarogowe kwaśne, sery dojrzewające, topione.</p> <p>Masło: topione, solone.</p> <p>Śmietana: zbyt kwaśna śmietana.</p>
<b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b>    	<p>Mięso: chude, cielęcina, wołowina, konina, z drobiu: kurczę, kura, indyk, gołąb, królik.</p> <p>Wędliny: polędwica, szynka, wędliny drobiowe, ewentualnie parówki cielęce.</p> <p>Ryby: chude, szczupak, sandacz.</p> <p>Jaja: całe, żółtka, białka.</p>	<p>Mięso: tłuste gatunki mięsa i podrobów, wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, podroby, dziczyzna.</p> <p>Wędliny: tłuste wędliny i konserwy.</p> <p>Ryby: tłuste, wędzone i marynowane.</p>
<b>Cukier i słodycze</b>  	<p>Cukier, niewielka ilość miodu, marmolady i dżemy bez pestek.</p>	<p>Przetwory owocowe na cukrze i miód w większych ilościach.</p>
<b>Przyprawy</b>  	<p>Łagodne, koperek, zielona pietruszka, majeranek, cynamon, wanilia, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, sól.</p>	<p>Ostre, pieprz, papryka, ocet, musztarda.</p>
<b>Inne</b> 		<p>Używki: kawa prawdziwa, alkohol.</p>