



# DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO

Uchyłki jelita powstają w wyniku zagłębienia błony śluzowej jelita w warstwę mięśniową co prowadzi do wypuklenia błony śluzowej na zewnątrz jelita. Tworzą się wówczas swoistego rodzaju kieszonki, w których może zatrzymywać się treść pokarmowa.

Przyczyną tworzenia się uchyłków może być:

- niewłaściwe odżywianie będące przyczyną powstania zaparć (zbyt mała ilość błonnika w pożywieniu)
- słabość warstwy mięśniowej ścian przewodu pokarmowego (utrata elastyczności, wiotczenie)

Odcinki jelita dotknięte uchyłkowatością u większości pacjentów nie dają żadnych objawów, czasami jednak mogą wykazywać skłonność do stanów zapalnych i mogą być przyczyną krwawień do światła jelita.

Dieta w uchyłkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszących temu schorzeniu.

1. **W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe** stosuje się dietę wysokoresztkową z dużą ilością błonnika, który mechanicznie pobudza pracę jelit.
2. **W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków**, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew **należy stosować dietę łatwo strawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej**.

## WARZYWA I OWOCE BOGATE W BŁONNIK POKARMOWY

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA W 100G
Otręby pszenne	48
Fasola biała	25,3
Groch	17
Śliwki suszone	14,1
Chleb żytni razowy	8,7
Porzeczki czarne	7,7
Porzeczki czerwone	7,5
Płatki owsiane	6,9
Maliny	6,7
Kasza gryczana	6,2
Kasza krakowska	4,3



# DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO








## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W UCHYŁKOWATOŚCI OBJAWOWEJ

### PRODUKTY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
<b>Napoje</b> 	mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
<b>Pieczywo</b> 	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
<b>Dodatki do pieczywa</b> 	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce	margaryna miękka, miód, marmolada, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery „Feta”, dżemy, jaja na twardo
<b>Zupy i sosy gorące</b> 	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, chudy rosół z cielęciny na esencjonalnych wywarach jarzynowych, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawiesiną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką - koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoły, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
<b>Dodatki do zup</b> 	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree, ziemniaki w całości	groszek ptysiowy	grube kasze, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
<b>Mięso, podroby, drób, ryby</b> 	chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, sandacz, szczupak, morskiczuk, mintaj, pstrąg, lin, okoń, flądra Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, 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, tołpyga, halibut, troć, pikling, szprotki, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone



# DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b> 	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b> 	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	łój, smalec, słonina, boczek margaryny twarde, kwaśna śmietana
<b>Warzywa</b> 	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	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b> 	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
<b>Owoce</b> 	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, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciepy w owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
<b>Desery</b> 	kompoty z dozwolonych owoców - przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
<b>Przyprawy</b> 	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, sól, wegeta bez glutamianu sodu	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy