



ZAL.02- P-Q-Ż-09

DIETA W UCHYŁKOWOŚCI JELITA GRUBEGO

Uchyłki jelita powstają w wyniku zagłębienia błony śluzowej jelita w warstwę mięśniową co prowadzi do uwypuklenia 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 zaparc (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 100 G
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



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Kasza krakowska	4,3
-----------------	-----

Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości objawowej

Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	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
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznicza 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
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, chudy rosół z cielęciny na esencjonalnych wywarach	owocowe nierozcieńczone	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	jarzynowych, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką - koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe		kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
--	--	--	--

Dodatki do zup	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
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, sandacz, szczupak, morszczuk, 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, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	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
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy,	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	łój, smalec, słonina, boczek margaryny



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek		twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, kalafior, brokuły, szpinak, szparagi, w formie puree, oprószone mąką, z "wody", z masłem	fasolka szparagowa, grosek 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
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	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 przeciery w owoców wymienionych obok, owoce rozdrobione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	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
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny,	melisa, sól, wegeta bez glutaminianu sodu	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	zielona pietruszka, koper, cynamon		bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy
--	---------------------------------------	--	--