



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.15- P-Q-Ż-09

DIETA W NIESWOISTYM ZAPALENIU JELIT

Założenia diety w okresie zaostrzenia choroby:

Zaostrzenie rozumiane jest jako okres objawów i/lub okres klinicznych oznak choroby (wyniki badań krwi, badania obrazowe).

- Dieta powinna zawierać łatwostrawne produkty, w większości obrobione termicznie.
- Kaloryczność diety powinna wynosić około 25-35kcal/kg m.c./24h
- Zalecana ilość białka wynosi 1,2-1,5g/kg m.c.
- Ilość błonnika powinna zostać ograniczona do 25g/ dobę zgodnie z założeniami diety łatwostrawnej

Do kontroli powyższych zaleceń polecam aplikacje na telefon, które przeliczają posiłki spożywane w ciągu dnia ☺

- W diecie powinna znaleźć się duża ilość pełnowartościowego białka zwierzęcego oraz łatwostrawne tłuszcze, może to być: chude mięso- indyk, cielęcina, królik lub jogurt, kefir, ser twarogowy, jajka.
Najbardziej polecane tłuszcze, które można dodawać do kanapek, koktajli lub skropić nimi danie obiadowe na talerzu to – oliwa z oliwek, olej lniany, olej z czarnuszki.
- Należy zwiększyć również ilość wapnia, ponieważ zażywanie sterydów obniża jego zawartość w organizmie. Tutaj polecane są: pasta tahini, hummus, karob, jarmuż, boćwinka.
- Posiłki należy spożywać 4- 6 razy dziennie o stałych porach + dodatkowo, jeżeli zachodzi taka potrzeba, można stosować odżywki np. Resource Protein, Fresubin Energy, Nutridrink protein. Mogą one stanowić alternatywę dla posiłku lub być podręczną przekąską „na wszelki wypadek” ☺
- Ważne jest aby odstępy czasowe pomiędzy posiłkami były podobne, ponieważ regularność usprawnia procesy trawienne.
- Posiłki powinny być niewielkie. W razie wystąpienia uczucia pełności, spożywany posiłek można rozdzielić na dwie części.
- Najlepszym sposobem przygotowania potraw będzie: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku, smażenie na niewielkiej ilości oleju, bez panierki.
- W diecie powinna znaleźć się również odpowiednia podaż wody, ok. 1-1,5 litra na dzień. Jeśli wystąpią biegunki, należy zwiększyć ilość wody o 150ml na każde płynne wypróżnienie.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- Produkty takie jak: makaron, kasza i ryż powinny być dobrze ugotowane, nigdy al dente.
- W przypadku problemów po spożyciu surowych warzyw i owoców, można zastąpić je gotowaną/pieczoną formą. Ciekawym pomysłem jest przygotowanie domowego soku a'la Kubuś z ugotowanej marchewki, banana, mango, jabłka.
- Do diety można wprowadzać rośliny strączkowe jako alternatywne (i bardzo dobre!) źródło białka. Najbardziej polecane w okresie zaostrzenia są: soczewica i ciecierzycza.
- Soczewica świetnie sprawdza się jako dodatek do zupy krem np. z pomidorów.
- Ciecierzycza może być spożywana jako falafel (z piekarnika, a nie z oleju!!!), hummus lub jako dodatek do zupy.

Produkty dozwolone w diecie w okresie zaostrzenia choroby:

PIECZYWO: pszenne, weka, suchary, biszkopty, orkiszowe, herbatniki, chałka zdobna

Nie ma konieczności spożywania pieczywa czerstwego

WARZYWA: wszystkie w formie gotowanej + surowe tolerowane np. pomidor, ogórek, sałata zielona, szpinak, roszponka, jarmuż,

Najbardziej polecane na ciepło: cukinia, dynia, pomidory bez skórki, buraki, marchewka, pietruszka, seler, bataty, ziemniaki

PRODUKTY ZBOŻOWE: kasza jaglana, jęczmienna i kuskus, ryż biały, ryż basmati, makaron pszenny, makaron ryżowy

RYBY: dorsz, leszcz, dorada, sola, pstrąg, mintaj, tilapia, szczupak, łosoś

MIĘSO: drób, królik, cielęcina

OWOCE: wszystkie tolerowane; w przypadku braku tolerancji owoców surowych należy przygotować gotowane soki lub musy owocowe

OLEJE: rzepakowy, lniany, z pestek winogron, z pestek dyni, z wiesiołka, ryżowy, oliwa z oliwek

NABIAŁ: TOLEROWANY! Polecane: twarogi, serki wiejskie, kefir, jogurt naturalny, maślanka

NAPOJE: woda, herbata, kawa, lemoniady bez cukru, soki naturalne bez miąższu, napoje roślinne

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl**



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

PRZYPRAWY: łagodne; sól, papryka słodka, zioła prowansalskie, bazylia, oregano

W małej ilości: curry, kurkuma, imbir

INNE: płatki drożdżowe, płatki kokosowe, tapioka (dobrze rozgotowana), płatki kukurydziane,

Produkty niezalecane w okresie zaostrzenia choroby:

PIECZYWO: żytnie, razowe, graham, z ziarnami, chrupkie, bułeczki mleczne, pumpernikiel

WARZYWA: wzdymające (kapusta, strączki, cebula, czosnek)

PRODUKTY ZBOŻOWE: kasza gryczana, ryż brązowy, ryż dziki, makaron razowy

NABIAŁ: jogurty smakowe, słodzone produkty mleczne

RYBY/ MIĘSO: panierowane, tłuste gatunki mięs: karkówka, gołonka, żeberka wieprzowe

OLEJE: smalec, margaryna

NAPOJE: alkoholowe, gazowane i słodzone np. cola, sprite, soki z kartonu

INNE: majonez, panierki, fast foody

Założenia diety w okresie remisji choroby:

- Dieta powinna być indywidualnie dopasowana do każdego pacjenta, bazująca na zasadach racjonalnego, zdrowego odżywiania. Nie należy stosować żadnych niespecyficznych diet w celu podtrzymania remisji choroby.
- Wskazane jest wykluczenie pokarmów, które nie są dobrze tolerowane.
- Ewentualna suplementacja powinna być skonsultowana z lekarzem.
- Dietę po okresie remisji należy rozszerzać stopniowo – 1 nowy produkt na dzień, aby móc zaobserwować ewentualne dolegliwości.

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl**



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- Rozszerzanie diety najlepiej jest rozpocząć od produktów, które przed okresem zaostrzenia, były dobrze tolerowane.
- Zwiększenie ilości błonnika w diecie korzystnie wpłynie na skład i pracę flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, jednak dzienne spożycie błonnika również powinno być zwiększane stopniowo.



Zasady dotyczące wybierania produktów

Przed zakupieniem produktu warto zapoznać się z 3 elementami na opakowaniu:

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

1. Lista składników produktu
2. Tabela wartości odżywczych podająca energetyczność produktu, zawartość węglowodanów, białka, tłuszczu oraz często soli i błonnika w 100g gotowego produktu
3. Termin przydatności do spożycia

Zwracając uwagę na listę składników:

- główna zasada przy wyborze wszelkich produktów – im krótsza lista składników, tym produkt jest lepszy,
- im prostsze składniki (ich nazwy są znane), tym produkt jest lepszy
- składniki wymienione są w kolejności malejącej pod względem ich zawartości w produkcie, tzn. pierwszego składnika z listy jest najwięcej, ostatniego jest najmniej
- W przypadku produktów niepakowanych, jak pieczywo w piekarni, czy wędliny w sklepie mięsnym, konsument ma prawo zapytać o skład produktów i w tych sklepach powinny być one udostępnione klientowi.

Sprawdzając **termin przydatności do spożycia** warto pamiętać o 2 rodzajach informacji:

- „**Najlepiej spożyć przed**” – jest to termin minimalnej przydatności do spożycia, co oznacza, że po upływie tego terminu produkt można bezpiecznie spożyć, ale niektóre jego właściwości mogą się zmienić, np. kolor, smak, zapach, czy konsystencja.
- „**Najlepiej spożyć do**” – ten termin określa czas, do którego produkt może zostać bezpiecznie spożyty, przy zachowaniu odpowiednich warunków przechowywania. Zjedzenie produktu po upływie tego terminu może przynieść niebezpieczne konsekwencje dla zdrowia.

Informacje na temat poszczególnych grup produktów:

1. Mąka

1. W okresie remisji lepiej wybierać **mąki pełnoziarniste** (razowej, z pełnego ziarna), niż białe do przygotowywania potraw. Do wytworzenia mąki pełnoziarnistej używa się nie tylko samego ziarna, jak w przypadku mąki białej, ale również łusek ziarna (otrębów), dzięki czemu zawiera ona więcej błonnika, witamin i minerałów i produkty z niej zrobione utrzymują sytość przez dłuższy czas.

W okresie zaostrzenia lepszym wyborem jest mąka pszenna, ryżowa, kukurydziana.

2. Typ mąki to inaczej zawartość składników mineralnych pozostała po jej całkowitym spopieleniu, im wyższy typ mąki, tym jest ona bardziej bogata w składniki mineralne. Mąka biała pszenna to typ 400-650, mąka chlebowa to typ

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

750, graham typ 1850, razowa 2000, rzadko spotykana mąka z pełnego przemiału typ 3000.

W przypadku mąki żytniej typ 580 to mąka jasna, typ 2000 to mąka razowa.

3. Nie wszystkie wypieki można zrobić z mąki pełnoziarnistej, ponieważ nie zawsze wychodzą, warto jednak mieszać białą z pełnoziarnistą zamiast używać czystej białej, a w potrawach takich, jak np. omlety, placki, wykorzystywać pełnoziarnistą.

2. Pieczywo

1. W okresie remisji lepiej wybierać pełnoziarniste pieczywo, niż białe. Dobrym wyborem jest również pieczywo pośrednie pomiędzy białym, a pełnoziarnistym, czyli pieczywo graham.
2. Wybierając ciemne pieczywo warto upewnić się, że jego kolor nie pochodzi od barwników, a jest spowodowany typem mąki.
3. Chleb pełnoziarnisty powinien być ciężki, a jego kolor powinien być lekko szarawy, nie pięknie brązowo-żółty, bo wtedy można się spodziewać, że producent zabarwił go karmelem, sokiem z marchwi lub innym barwnikiem, a tak naprawdę jest to chleb z białej oczyszczonej mąki.
4. Chleb tostowy, bułeczki maślane, pieczywo typu wasa to żywność wysoko przetworzona, która ma mało składników odżywczych i często zawiera wiele dodatków, które mają zapewnić długi termin przechowywania tych produktów. Tego typu produktów należy unikać.

3. Makaron

1. Makaron dzieli się na jajeczny i bezjajeczny
2. Makarony zawierające jajka (jajeczne) bardziej tłuste i szybko się rozgotowują, przez co ciężko ugotować je al. dente (na sprężystość – co jest zalecane).
3. Makarony bezjajeczne łatwiej się je gotuje tak, aby pozostały sprężyste, nie skleją się. Mogą być białe lub pełnoziarniste.
4. Tak jak w przypadku chleba, korzystniej jest wybierać makarony pełnoziarniste i tutaj też dobrze sprawdzić, czy w składzie nie ma barwników, które fałszują produkt. Można mieszać też białe i ciemne makarony.
5. Na rynku są również makarony ryżowe, jednak nie zawierają one wiele witamin i składników mineralnych, w okresie zaostrzenia będą one dobrym wyborem, ponieważ podobnie jak ryż, działają zapierająco.
6. Coraz częściej pojawiają się makarony kolorowe, najczęściej producenci zabarwiają białe makarony naturalnymi barwnikami, jak np. szpinak (zielone makarony), sok z marchwi (pomarańczowe), papryka lub pomidory w proszku (czerwone), sok z buraka (różowo- fioletowe), co nie wpływa na ich wartość odżywczą.

4. Kasze

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl**



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

1. Warto używać różnych rodzajów kasz, ponieważ zawierają one składniki witaminy i minerały w różnych proporcjach
2. W okresie zaostrzenia lepiej zastosować drobne kasze (manna, kuskus) .
3. W przypadku mieszanek kasz np. z suszonymi warzywami i nasionami roślin strączkowych, które stały się teraz popularne i są dobrym pomysłem na urozmaicenie jadłospisu, warto sprawdzić skład, czy producent nie dodaje wzmacniaczy smaku, konserwantów, czy cukru. Takie dodatki nie są potrzebne i warto szukać mieszanek, które ich nie zawierają
4. Należy pamiętać o tym, aby kasze gotować na sypko

5. Płatki śniadaniowe

1. Najkorzystniej wybierać naturalne płatki, które są po prostu prasowanym ziarnem np. owsiane, żytnie, jaglane, gryczane, orkiszowe.
2. W przypadku zaostrzenia, do diety warto włączyć płatki ryżowe, będą działały zapierająco, dodatkowo mają dużo mniej błonnika.
3. Należy uważać na gotowe owsianki, musli i granole, ponieważ zawierają one duże ilości dodanych cukrów pod postacią sacharozy, glukozy, fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego, miodu, zagęszczonych soków, słodu jęczmiennego, syropu ryżowego. Często też suszone owoce, które są w nich zawarte mają dodatek cukru. Gotowe owsianki i granole często zawierają też tłuszcze – olej palmowy, kokosowy, które poprawiają ich smak. W składzie można znaleźć też sól jako wzmacniacz smaku oraz inne dodatki jak przeciwutleniacze, konserwanty, emulgatory i barwniki. To sprawia, że zawierają one wiele niepotrzebnych i bezwartościowych kalorii i substancji. Korzystniej zrobić musli, czy granolę w domu, z naturalnych płatków, z orzechami i suszonymi owocami, które nie zawierają dodatku cukru.
4. Płatki kukurydziane oraz dostępne w takiej chrupiącej formie płatki ze zbóż np. żytnie, nawet te, które są pełnoziarniste, są żywnością **wysokoprzetworzoną**, ponieważ nie są prasowanym ziarnem, a są wypiekane z mąki kukurydzianej mniej lub bardziej oczyszczonej z błonnika. Ze względu na mnogość procesów technologicznych, które przechodzi ziarno kukurydzy (czy zboża), żeby stało się tym chrupiącym płatkem, po drodze traci wiele składników odżywczych. Ze względu na stopień przetworzenia szybko rozkładają się w przewodzie pokarmowym i nie dają sytości na długi czas (mają wysoki indeks glikemiczny).
5. Płatków śniadaniowych słodkich, jak np. cynamonowe, miodowe, czekoladowe – muszelki, poduszeczki itp. **należy się wystrzegać**, ponieważ jest to żywność wysokoprzetworzona, zawiera bardzo dużo niepotrzebnych dodatków typu konserwanty, barwniki, emulgatory itp. oraz duże ilości cukru.

6. Jogurty

1. Najlepiej wybierać jogurty naturalne, które w składzie mają tylko mleko i bakterie jogurtowe. Dodatki takie jak skrobie roślinne, mleko w proszku, białka mleka, emulgatory służą zafałszowaniu produktu



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

2. Jogurty naturalne, które zawierają dodatek zbóż często mają w składzie cukier, albo jego pochodne (informacja o zamiennikach cukru przy płatkach śniadaniowych), a to przynosi niepotrzebne puste kalorie. Chcąc zjeść jogurt ze zbożami lepiej dosypać płatków naturalnych np. owsianych, żytnich itd., a dla smaku dołożyć świeże owoce.
3. Jogurty light mają większy potencjał do bycia oszukanyymi przez producenta, ponieważ pozbawiając produkt tłuszczu (który z definicji tego produktu, powinien go zawierać), który nadaje mu pewne cechy, musi dodać innego środka, który te cechy pozwoli utrzymać np. skrobię, stabilizatory, zagęstniki, gumy, pektyny, inulinę do utrzymania konsystencji. Wyjątkiem wśród jogurtów jest skyr, ponieważ już w procesie jego wytwarzania założone jest, że będzie to produkt niskotłuszczowy i dzięki temu nie producenci nie potrzebują oszukiwać przez dodawanie emulgatorów czy innych substancji, żeby zachować jego np. konsystencję. Informacja ta dotyczy jogurtów, nie o twarogów półtłustych, czy chudych, bo tam akurat korzystne jest usunięcie części tłuszczu. W przypadku twarogów razem z odtłuszczeniem idzie oczywiście zmiana charakterystyki produktu (twaróg chudy jest bardziej suchy i sypki, a tłusty bardziej kremowy i wilgotny), co jest akceptowane przez konsumentów i producent nie ma potrzeby oszukiwania przez dodawanie różnych środków.
4. Przy wybieraniu jogurtów należy też pamiętać, że jogurt grecki ma wyższą zawartość tłuszczu.
5. Jogurty owocowe zawierają zwykle bardzo małe ilości owoców, czasem nawet 0,3%, a do uzyskania smaku i koloru producenci stosują barwniki, aromaty, wzmacniacze smaku i cukier pod różnymi postaciami. Najlepiej robić swoje jogurty owocowe przez zmiksowanie świeżych lub mrożonych owoców z jogurtem naturalnym, wtedy mamy więcej witamin, minerałów i błonnika, bez kilku łyżeczek cukru i sztucznych dodatków.
6. Warto też zwrócić uwagę na nazewnictwo produktów, tu nie tylko jogurty, ale także wszelkie inne smakowe wyroby, jeżeli coś jest np.
 - „o smaku truskawki”, to nie musi zawierać nic, co naturalnie pochodzi z truskawki, smak, kolor i zapach są uzyskane za pomocą barwników, aromatów i dodatków smakowych, które często są sztuczne.
 - „truskawkowe”, wtedy musi mieć cokolwiek pochodzącego naturalnie z truskawki, może to być nawet w nikłej ilości np. naturalny aromat truskawki i wtedy już producent może napisać, że ten produkt jest „truskawkowy”, „brzoskwiniowy”, „waniliowy” itd.

7. Serki do smarowania

1. **Warto szukać takich, które nie zawierają zbędnych dodatków konserwujących, stabilizujących, najprostszy skład może wyglądać tak: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka**

8. Ser żółty

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

1. Żeby kupić ser, trzeba przede wszystkim na przodzie opakowania znaleźć słowo ser, nie słowa, które sugerują, że to ser np. „edamski” „mazur” „gouda”. Jeżeli nie znajdziemy na opakowaniu słowa „ser”, to znaczy że jest to wyrób seropodobny
2. W składzie dobrego sera powinny znaleźć się: mleko, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego i sól
3. Dodatki takie jak barwniki (często w serach annato E160b), konserwanty (polifosforany), tłuszcze roślinne, lecytyna sojowa, gumy, służą poprawie cech produktu, zatem ser został zafałszowany

9. Wędliny

1. Najważniejsza sprawa to lista składników, warto ją przeczytać i zwrócić uwagę na:
 - Im krótsza lista składników i mniej nieznanymi nazw, tym lepiej
 - Informacja „**100g produktu zrobiono z x gram mięsa**” – im większej ilości mięsa użyto do przygotowania 100g produktu, tym lepiej, ponieważ wiadomo, że mięso podczas obróbki termicznej się kurczy, zatem, jeżeli do wyprodukowania 100g wędliny użyto 100g mięsa, które podczas obróbki termicznej (woda z niego częściowo wyparowała), skurczyło się np. do 90g, to tę różnicę do 100g producent uzupełnił solanką i dodatkami, które ją związały np. białkiem sojowym, stabilizatorami, emulgatorami, a potem dodał jeszcze konserwanty, żeby się takie mocno nawodnione mięso szybko nie zepsuło
 - Zawartość solanki nie powinna przekraczać 10%
 - W składzie nie powinny się znaleźć: białko sojowe, błonnik, skrobie roślinne, karageny, gumy
2. Warto zwrócić też uwagę na tabelę składników odżywczych, zawsze na produkcie znajduje się tabela z wypisanymi węglowodanami, białkiem, tłuszczami, kalorycznością i kilkoma dodatkowymi wartościami, w przeliczeniu na 100g, w tej tabeli warto sprawdzić zawartość białka w 100g wędliny, powinna wynosić ona **minimum 16g**, jeżeli jest mniejsza, mamy do czynienia z produktem oszukanym
3. W tabeli składników odżywczych warto zwrócić uwagę również na zawartość tłuszczu w 100g produktu. Porównując dwie wędliny o dobrym składzie, lepiej wybrać tę, która będzie miała mniej tłuszczu
4. Kupując wędliny, które nie są w całym kawałku, ale są przecięte, tak że widać środek, warto zwrócić uwagę na kolor mięsa, nie powinien być jednolity, powinno być widać przebarwienia, przerosty, włókienka
5. Warto odnieść cenę 1kg wędliny do ceny 1kg surowego mięsa, z którego powstała, jeżeli będzie niższa, wtedy wiadomo, że producent dodał substancji, które pozwoliły na wyprodukowanie z 1kg mięsa większej ilości (np. 2kg) szynki, żeby mu się to opłacało
6. Wyroby wędliniarskie takie jak parówki, gotowe pasztety, mortadele, ponieważ są z mięsa rozdrobnionego, łatwo mogą być fałszowane przez producenta różnymi dodatkami, najczęściej sporym dodatkiem tłuszczu. Jest to żywność wysokoprzetworzona i lepiej takiej unikać
7. MOM czyli mięso mechanicznie oddzielane od kości nie jest dobrej jakości mięsem, często mogą się w nim znajdować pozostałości kości i chrząstek, zawiera również

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

znacznie większą ilość tłuszczu, niż zwykle mięso oraz dodatek przeciwutleniaczy, który jest stosowany już podczas jego produkcji. Z tego rodzaju mięsa najczęściej robione są parówki, serdelki, mortadele, pasztety, kiełbasy drobnomielone oraz gotowe klopsy, pulpety i pieczenie.

10. Owoce suszone

1. Uwaga na suszone banany, ponieważ w rzeczywistości nie są one suszone, a smażone, dlatego zawierają dodatek tłuszczu i już przez sam proces smażenia nie są zdrowe
2. Dobrze szukać suszonych owoców, które nie zawierają dodatku cukru i siarki, nie jest to niestety łatwe, ale da się takie znaleźć
3. Lepiej wybierać świeże owoce, niż suszone

11. Orzechy

1. W przypadku orzechów najważniejsze, żeby nie kupować orzeszków solonych, w karmelu oraz w smakowych posypkach i skorupkach
2. Masło orzechowe dobrej jakości powinno być zrobione tylko z orzechów, bez dodatku olejów roślinnych i innych substancji.