

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA W CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO – CROHNA

Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzanie chorego jelita. Zasadą jest stosowanie diety ubogo resztkowej, 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 zawieszinami.
- Zabrania się podawania potraw smażonych, pieczonych oraz zasmażanych i pikantnych.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupy produktów	Zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe i ziemniaki	Pieczywo: czerstwe, jasne, pszenne. Mąka: pszenna, ziemniaczana, owsiana, kukurydziana. Makarony: makaron nitki. Kasze: drobne, grube przecierane, manna, jęczmienna, ryż; krakowska, płatki owsiane. Ziemniaki: w postaci gotowanej puree.	Pieczywo: razowe, świeże, żytnie. Mąka: razowa, żytnia w większych ilościach. Makarony: grube makarony. Kasze: wszystkie grube nieprzecierane w większych ilościach. Ziemniaki: gotowane i podawane w całości, smażone, frytki placki ziemniaczane.
Warzywa i owoce	Warzywa: marchew, pomidory, dynia, seler, koperek, pietruszka, szpinak, buraki w ograniczonych ilościach. Owoce: jabłka pieczone, gotowane, owoce jagodowe, brzoskwinie.	Warzywa: kapusty, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, cebula, kalarepa, rzodkiewka, brokuł, ogórki, strączkowe. Owoce: gruszki, czereśnie, figi, śliwki, wiśnie, winogrona.
Mleko i produkty mleczne	Sery: twarogowe chude lub półtłuste niekwaśne – o ile pacjent toleruje. Masło: świeże. Śmietana: tylko słodka śmietanka.	Sery: twarogowe kwaśne, sery dojrzewające, topione. Masło: topione, solone. Śmietana: zbyt kwaśna śmietana.
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Mięso: chude, cielęcina, wołowina, konina, z drobiu: kurczę, kura, indyk, gołąb, królik. Wędliny: polędwica, szynka, wędliny	Mięso: tłuste gatunki mięsa i podrobów, wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, podroby,

Grupy produktów	Zalecane	Produkty niezalecane
	drobiowe, ewentualnie parówki cielęce. Ryby: chude, szczupak, sandacz. Jaja: całe, żółtka, białka	dziczyzna. Wędliny: tłuste wędliny i konserwy. Ryby: tłuste, wędzone i marynowane.
Cukier i słodczyce	Cukier, niewielka ilość miodu, marmolady i dżemy bez pestek.	Przetwory owocowe na cukrze i miód w większych ilościach.
Przyprawy	Łagodne, koperek, zielona pietruszka, majeranek, cynamon, wanilia, kwas cytrynowy, sok z cytryny, sól.	Ostre, pieprz, papryka, ocet, musztarda.
Inne		Używki: kawa prawdziwa, alkohol.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik
źródło: Grzymiałowski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019*; www.ncez.pl