



Dieta łatwo strawna niskoresztkowa

Charakterystyka diety i sposób przygotowania;

Dieta w chorobach jelit odgrywa bardzo ważną rolę, powinna być łatwo strawna niskoresztkowa (z wyjątkiem zaparć), dostarczać maksimum 10gramów błonnika dziennie, wysokoenergetyczna (2000 – 3000kcal dziennie), bogatobiałkowa (80 – 120g białka / dzień), z ograniczeniem tłuszczu (50 – 70g tłuszczu / dzień). Dieta ma na celu oszczędzenie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów bogatych w błonnik, który działa drażniaco na błonę śluzową jelit i przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia co będzie objawiać się najczęściej gwałtownym i silnym bólem z biegunką.

W początkowym okresie choroby podajemy wodę przegotowaną, słabą herbatę, kleiki ryżowe (z ryżu oczyszczonego – białego), kukurydziane, napar z czarnych jagód, marchwiankę, suchary, czerstwą bułkę pszenną, ryż biały na gęsto. W miarę ustępowania objawów wprowadzamy do diety delikatne gatunki mięs, ryb, drobiu, puree z ziemniaków i marchwi w dalszej kolejności owoce i warzywa. Źródłem białka w diecie są chude gatunki mięsa, kurczak, schab, jaja na miękko, jogurt, kefir, twarożek.

U części chorych występuje nietolerancja na cukier mlekowy – laktozę. Dlatego po spożyciu mleka i innych produktów mlecznych występuje nasilenie objawów; wzdęcia i biegunki. Z tłuszczów wskazane są: masło, śmietanka, oleje, a w uporczywej biegunce drastycznie ograniczamy tłuszcz, nawet do pieczywa.

Węglowodany dostarczają oczyszczone produkty zbożowe takie jak: biała mąka, drobne kasze, ryż, pieczywo pszenne, kukurydziane, bezglutenowe - jasne, sucharki makarony. Warzywa zaleca się niskoresztkowe w postaci gotowanej, rozdrobnionej, owoce pieczone, gotowane, a w okresie remisji owoce na surowo należy obierać ze skórki. Ziemniaki podaje się w postaci puree. Kasze i makarony należy gotować do miękkości – nie zaleca się gotować produktów do połowy twardości tzw. al dente.

Wyeliminować należy z menu surowe owoce ze skórką zwłaszcza pestkowe, orzechy i warzywa na surowo. Należy ograniczyć, spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych; makaron i pieczywo z pełnoziarnistej mąki, gruboziarnistych kasz, ryż nieoczyszczony i owsianki. Ograniczyć a nawet wykluczyć z diety kawę i mocną herbatę ponieważ zawarta w nich kofeina czy teina zwiększa kurczliwość jelita cienkiego i grubego i w ten sposób może nasilać dolegliwości.

Produkty dające objawy nietolerancji należy z diety wykluczyć, również ostre przyprawy i alkohol. Pacjent musi obserwować czy po danym składniku występują objawy niepokojące.

Sposób przygotowania potraw;

W diecie niskoresztkowej wszystkie produkty i potrawy muszą być gotowane w wodzie i na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie piekarniku, w folii i pergaminie bez dodatku tłuszczu.

Potrawy powinny być świeżo przyrządzane.

Zupy i sosy przygotowywane na wywarach jarskich z dozwolonych warzyw, zagęszczać zawiesiną z maki i wody. Nie należy stosować zasmażek.

Do pokarmów osłaniających perystaltykę jelit należą;

- napoje garbnikowe, ściągające – napar z suszonych czarnych jagód, mocna gorzka herbata, kakao na wodzie, wino czerwone wytrawne,
- napoje gorące,
- mąka ziemniaczana – kisiel, ryż oczyszczony "biały" żelatyna (środki osłaniające, zwalniające przesuwanie się mas kałowych w jelitach).
- warzywa i owoce bogate w błonnik rozpuszczalny – pektyny (marchew, dynia, banan, jabłko),

Do pokarmów pobudzających perystaltykę jelit zalicza się;

- produkty wysokoresztkowe – bogate w duże ilości błonnika (pieczywo razowe, grube kasze, otręby, w mniejszych ilościach warzywa i owoce),
- pokarmy wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach – słodyczne (miód, słodyczne galaretkowate z sorbitolem, cukier mleczny, syropy owocowe, soki; jabłkowy, winogronowy, gruszkowy, bogate we fruktozę i sorbitol, dżemy, śliwki suszone),
- fermentowane przetwory z mleka, świeży kefir, zsiadłe mleko,
- wody mineralne gazowane, zimna woda, lody,
- kwaśne owoce i warzywa (bogate w kwasy organiczne) oraz buraczki ćwikłowe, papryka,
- napoje i dania zimne, słone, mocno przyprawione,
- tłuszcze (ułatwiają szybki przesuwanie się treści pokarmowej w jelitach),
- kawę prawdziwą

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie niskoresztkowej

Produkty i potrawy	zalecane	przeciwwskazane
Pieczywo i produkty zbożowe	Białe bułki pszenne, pieczywo jasne czerstwe, suchary pszenne, makarony drobne, biały ryż, drobne kasze (kukurydziana, jaglana, manna, kuskus, jęczmienna, bulgur), płatki ryżowe, kukurydziane, błyskawiczne, wafle ryżowe, kukurydziane,	Ciemne pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham, żytnie, grube kasze; pęczak, gryczana, płatki owsiane zwykłe i górskie, makarony razowe i pełnoziarniste, pełnoziarniste maki pszenne i żytnie (typ 2000, 1850, 1400)
Jaja	Gotowane na miękko,	Smażone; jajecznica na tłuszczu, sadzone
Mięso i produkty mięsne Wędliny ryby	Chude; drób bez skóry, schab, mięso od szynki wieprzowe, kurczak bez skóry, filet drobiowy Chuda szynka bez tłuszczu, polędwica, kiełbasa szynkowa, drobiowa, kminkowa, pasztet drobiowy, parówki cielęce, chude; dorsz, miruna, mintaj,	Tłuste; wieprzowina (karkówka, boczek), dziczyzna, mięso z gęsi i kaczki, baranina, podroby, żeberka Tłuste; boczek, pasztetowa, kaszanka, kiełbasy, konserwy mięsne, łosoś, norweski i atlantycki, makrela, węgorz, śledź, halibut, ryby wędzone, konserwy rybne, tuńczyk,
Mleko i produkty mleczne	Chude mleko(1,5 – 2 %), mleczne napoje fermentowane naturalne; kefir, jogurt, maślanka – w ograniczonych ilościach jeżeli nie nasila biegunek, chudy twaróg lub półtłusty niekwaśny,	Tłuste mleko(3,2 % i więcej%), kefir i jogurty przy współistniejącej nietolerancji na laktozę, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, topione, tłuste twarożki ze śmietaną, sery typu Feta i mozzarella, owocowe napoje mleczne fermentowane, desery mleczne,
Tłuszcze	Masło, olej rzepakowy, słodka śmietanka w ograniczonych ilościach, aby nie nasilać biegunek, oliwa z oliwek	Masmixy, margaryny, słonina, smalec, podgardle, łój, tłuszcze smażalnicze
Napoje	Woda przegotowana, lekkie kompoty z jabłek, herbaty ziołowe, rozcieńczone soki, kakao na wodzie, kleik z siemienia lnu, kawa zbożowa, kleik ryżowy, marchwianka, w okresie remisji kompot z truskawek bez owoców.	Kawa, mocna herbata, alkohol, woda gazowana i słodzone napoje gazowane, tłuste mleko, kompoty nieprzetarte z pestkami,
Warzywa	Gotowane warzywa nie zdrewniałe; pietruszka, seler, marchew, ziemniaki puree, koper, natka pietruszki w okresie remisji; burak, delikatne liście sałaty, szpinak, pomidor bez skórki, kalafior, brokuł, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera,	Rzodkiewka, rzodkiew, papryka, sucha fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, kiszona kapusta, ogórki świeże i kiszone, brukselka, przetwory konserwowe, smażone frytki, placki ziemniaczane, grzyby, chipsy, burak
Owoce	Jabłka gotowane, lub pieczone	Gruszki, orzechy, migdały, winogrona, figi, pestki i nasiona (pestki słonecznika, dyni, nasiona szalwii hiszpańskiej), truskawki, porzeczki, maliny,
Przyprawy	Cynamon, wanilia, koperek, natka pietruszki, melisa, bazylija, sok z cytryny, kwas cytrynowy, w ograniczonych ilościach; cukier, sól, pieprz ziołowy, tymianek	Pieprz, musztarda, ocet, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy
Desery	Ryz na gęsto, kasza kukurydziana na gęsto, kisiel, wafle kukurydziane, ryżowe, kaszki ryżowe, w ograniczonych ilościach; dżemy owocowe bez pestek, cukier,	tłuste ciasta i kremy z dodatkami, desery z przeciwwskazanych owoców z orzechami, ciasta ze śmietaną, słodycze, konfitury z owoców pestkowych,
Zupy i sosy	Kisiele, krupniki z dozwolonych kasz, zupa ziemniaczana, jarzynowe z dozwolonych warzyw, przetarte, zupy zaciągane zawieszają bez zasmażek, sosy; łagodne podprawiane zawieszają	Zupy z nasion strączkowych, kapustne, cebulowa, ogórkowa, grzybowa, mocne rosółki, zupy na tłustych wywarach kostnych i mięsnych, zaprawiane zasmażką, lub kwaśną śmietaną, zupy i sosy w proszku, pikantne, tłuste,
Potrawy z mięsa i ryb	Mięsa gotowane, pulpety, ryby gotowane, pierogi leniwe, ryż z jabłkiem, makaron nitki z serem, risotto, drobne kasze, kluski śląskie	Mięsa i ryby smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób, ryby marynowane, wędzone i konserwy, pasztety,

Opracowanie własne

Źródło; Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka, Helena Ciborowska i Anna Rudnicka.