

DIETA UBOGORESZTKOWA

ZASTOSOWANIE DIETY:

- W chorobach jelit.
- Dieta ubogoresztkowa ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów spożywczych bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit.

Z uwagi na występujące w tych jednostkach chorobowych biegunki, chory traci duże ilości białka i płynów, dlatego też dieta powinna być bogatobiałkowa, wysokoenergetyczna i niskotłuszczowa, nie drażniąca mechanicznie, chemicznie i termicznie. Często chory nie toleruje mleka, dlatego ograniczamy podaż mleka i przetworów mlecznych, które powodują fermentację w jelicie i wzdęcia. W początkowej fazie choroby podajemy słabą herbatę, słabe rosoly wołowe, sok z czarnych jagód z żelatyną, puree z marchwi, czerstwą bułkę, sucharki, ryż. W miarę ustępowania objawów do diety dołączamy delikatne gatunki mięsa gotowanego, ryb, drobiu, puree z ziemniaków. Owoce i warzywa podajemy w postaci gotowanej, gdy stolce nabiorą odpowiedniej konsystencji (nie zawierają krwi i ropy).

W diecie ubogoresztkowej zastosowanie mają potrawy gotowane w wodzie i parze, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie. Zabronione są potrawy smażone, duszone i pieczone w sposób tradycyjny. Unikamy podawania surowych owoców i warzyw, warzyw zawierających duże ilości błonnika, produktów wzdymających, ostrych przypraw, napojów alkoholowych, napojów gazowanych.

PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE UBOGORESZTKOWEJ

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne jasne, czerstwe, sucharki, mąka pszenna jasna, kasza manna, ryż, kasza jęczmienna łamana, drobny makaron	Pieczywo razowe, żytnie, świeże, mąka żytnia i razowa, grube kasze, makarony
Mleko i produkty mleczne	W ograniczonych ilościach mleko słodkie, świeży ser twarogowy	Mleko zsiadłe przekwaszone, ser żółty, topiony
Jaja	Gotowane na miękko, jaja w koszulkach, jaja sadzone lub jajecznica przygotowana na parze	Gotowane na twardo, w majonezie, jaja sadzone, jajecznica

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, króliki, chudy schab, kurczaki, indyk, chude ryby: płastuga, dorsz, leszcz, szczupak, sandacz, sola, chude wędliny: polędwica, chuda szynka, kiełbasa szynkowa, chude wędliny drobiowe, szynka wołowa	Tłuste gatunki mięs i drobiu, wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dziczyzna, podroby, tłuste gatunki wędlin; Tłuste gatunki ryb: węgorz, makrela, łosoś, śledź, sardynka, ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	Świeże masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, oliwa, miękkie margaryny wysokogatunkowe	Margaryny utwardzane, smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana, tój wołowy i barani
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree	Ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Warzywa	Gotowane: marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczek, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony w ograniczonych ilościach jako dodatek do zup lub innych warzyw (najlepiej przetarte), warzywa gotowane oprószone mąką z dodatkiem masła, bez zasmażek. Na surowo w ograniczonych ilościach sałata zielona, pomidory bez skórki	Wszystkie warzywa w postaci surówek, warzywa kapustne, ogórki, rzodkiewka, rzepa, cebula, papryka, szczaw, chrzan, warzywa z zasmażkami, grzyby, warzywa konserwowe, kiszzone
Owoce	Dojrzałe owoce bez skórki i pestek gotowane ew. przetarte, jabłka, truskawki, morele, banany, brzoskwinie gotowane lub pieczone, rozcieńczone soki owocowe	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, winogrona, orzechy, owoce suszone, owoce jagodowe nieprzetarte (porzeczki, maliny, czarne jagody, jeżyny)
Suche strączkowe		Wszystkie są zabronione
Cukier i słodcyce	Cukier, miód, dżemy (bez pestek) w ograniczonych ilościach	Cukier i miód w większych ilościach, chałwa, czekolada, kakao, słodcyce
Przyprawy	Tylko łagodne: sól, cukier, wanilia, sok z cytryny, koper zielony	Ostre przyprawy: pieprz, ocet, musztarda, papryka ostra
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, warzywne z dozwolonych jarzyn, owocowe podprawiane mąką, zupy zaciągane żółtkiem, zupy mleczne w ograniczonych ilościach	Mocne rosoly, zupy na mocnych wywarach z kości i mięsa, zupy rybne, kapuśniaki, ogórkowa, grochowa, fasolowa, zupy zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Makaron nitki, drobne kasze rozklejane lub na sypko, lane kluski, leniwe pierogi, risotta z mięsem	Smażone kotlety jarzynowe, naleśniki, kluski kładzione, ciasto pierogowe, gruby makaron
Sosy	Łagodne: owocowe, warzywne zagęszczone mąką, koperkowy, potrawkowy, jarzynowy, cytrynowy, waniliowy	Ostre, na zasmażkach, chrzanowy, musztardowy, majonezowy, grecki



PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Desery	Kompoty, soki z dozwolonych owoców przecierane, galaretki i kisiele owocowe, musy, budynie i kisiele mleczno-owocowe, soki owocowe, biszkopty, herbatniki, przeciery z owoców dozwolonych, mało słodzone	Desery z owoców przeciwwskazanych, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasta z alkoholem
Napoje	Herbata, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe, soki warzywne, w ograniczonych ilościach kakao na mleku	Kawa naturalna, mleko, napoje alkoholowe, napoje gazowane, płynna czekolada