



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA BEZRESZTKOWA**WSKAZANIE DIETY**

- osobom z chorobą Leśniowskiego-Crohna w fazie zaostrzenia objawów,
- osobom przed i po zabiegach operacyjnych jamy brzusznej,
- przed niektórymi badaniami obrazowymi jelita grubego np. kolonoskopia,
- podczas biegunki,
- osobom z wrzodami żołądka lub dwunastnicy w fazie zaostrzenia choroby
- osobom z chorobami jelit np. wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego,

ZALECENIA OGÓLNE

- Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzenie jelita chorego. Zasadą jest stosowanie diety bezresztkowej, bogatej w białko, zwłaszcza zwierzęce, składniki mineralne i witaminy.
- Ilość tłuszczów, zwłaszcza tych o wysokim punkcie topnienia, ogranicza się, ponieważ chorzy źle tolerują.
- Ogranicza się pokarmy wzmagające perystaltykę jelit. Posiłki należy podawać częściej (4-5 razy) w mniejszych ilościach.

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA POTRAW

- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie i na parze.
- Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw.
- Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych oraz zasmażanych i pikantnych.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**I śniadanie:** Słaba herbata, bułka pszenna z masłem, chuda szynka, serek twarogowy, pomidor bez skóry**II śniadanie:** kisiel, biszkopty**Obiad:** Zupa ryżowa, kotlet mielony duszony drobiowy, ziemniaki puree, marchew gotowana, herbata**Kolacja:** Pasta z z jarzyn i kurczaka gotowana, bułka pszenna, masło, herbata, liść sałaty**ALERGENY**

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby |
|--|---|

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Czerstwe, jasne, pszenne	Razowe, świeże, żytnie
MĄKA	Pszenna, ziemniaczana kukurydziana	Razowa, żytnia
MAKARONY	Drobny, typu nitki	Grube, pełnoziarniste
KASZE	Drobne, przecierane, jęczmienna, manna, ryż, płatki owsiane	Jaglana, grube nie przetarte
MLEKO	Przetwory mleczne, chude mleko	W większych ilościach, pełnotłuste mleko
SERY	Twarogowe chude lub półtłuste	Twarogowe kwaśne, topione, tłuste
JAJA	Gotowane na miękko	Smażone
MIEŚO	Chude: cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, królik	Tłuste, podroby, baranina, kaczka, gęś, dziczyzna
RYBY	Chude: szczupak, dorsz, flądra, karp	Tłuste, wędzone, marynowane
WĘDLINY	Chude: szynka, polędwica, parówka drobiowa	Tłuste, konserwy
TŁUSZCZE	Masło świeże, śmietana nie kwaśna	Masło topione, solone, kwaśna śmietana
ZIEMNIAKI	Gotowane, rozdrobnione	W całości, smażone
WARZYWA I OWOCE	Marchew, szpinak, dynia, koperek, seler, pietruszka, buraki w ograniczonych ilościach, pomidory, owoce jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, morele, brzoskwinie	Kapusta, kalafior, fasola szparagowa, groszek zielony, cebula, kalarepa, rzodkiew, brukiew, ogórki, gruszki, czereśnie, suche strączkowe
CUKIER I SŁODYCZE	Cukier, niewielka ilość miodu, marmolada, dżem b/pestek	Przetwory owocowe na cukrze, miód w większych ilościach
PRZYPRAWY	Łagodne: koperek, zielona pietruszka, majeranek, cynamon, wanilia, sól	Ostre: pieprz, papryka, musztarda, angielskie
UŻYWKI	Herbata, kawa zbożowa	Kawa prawdziwa, alkohol