



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA – CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO - CROHNA**WSKAZANIE DIETY**

- Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzanie chorego jelita.
- Zasadą jest stosowanie diety niskoresztkowej, bogatej w białko, zwłaszcza zwierzęce, składniki mineralne i witaminy.
- Ilość tłuszczów ogranicza się.
- Często w tych stanach istnieje uczulenie na mleko i należy zmniejszyć jego ilość w diecie.
- Ogranicza się pokarmy wzmagające perystaltykę jelit.
- Posiłki należy podawać częściej (4-5 razy dziennie), natomiast w mniejszych ilościach.

ZALECENIA OGÓLNE

Dieta w chorobie Leśniewskiego- Crohna ma duże znaczenie. Z powodu występowania w tej chorobie podwyższonej temperatury, biegunki, zmniejszenia wagi ciała, a w konsekwencji niedokrwistości, dieta powinna być :

- bogatoenergetyczna
- łatwostrawna
- niskoresztkowa
- niskotłuszczowa
- obfitująca w białko
- bogata w witaminy, zwłaszcza B12, kwas foliowy
- bogata w żelazo

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 wrocławska, masło, jajecznica na parze, pomidor bez skóry

II śniadanie: Biskopt, napój z marchwi

Obiad: Zupa ryżowa, pierś z kurczaka w sosie potrawkowym, kasza krakowska drobna, sałata zielona z olejem, kompot z jabłek

Podwieczorek: Jogurt naturalny* (jeśli nabiał tolerowany)

Kolacja: Bułka pszenna, masło, pasta z jarzyn gotowanych i szynki drobiowej, roszponka, słaba herbata

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
CHLEB I PIECZYWO	Jasne, pszenne, czerstwe, biszkopty	Ciemne, żytnie, graham, chrupkie, o dużej zawartości błonnika
PRODUKTY ZBOŻOWE	Mąka pszenna, pytłowa, ziemniaczana, kukurydź, ryż, jęczmienna drobna, płatki owsiane, kukurydziane, drobny makarony	Mąka żytnia, razowa, grube kasze i makarony, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna gruba
MLEKO, PRZETWORY MLECZNE, JAJA	Mleko w ograniczonych ilościach, ser twaróg chudy i półtłusty, jaja całe	Mleko słodkie, kwaśne, śmietana, ser twaróg tłusty, ser topiony
WĘDLINY	Chude: polędwica, szynka, parówki drobiowe i cielęce	Wędliny tłuste, wędzone, konserwy, pasztety
MIEŚO	Chude: cielęce, wołowe, drobiowe: indyk, kurczak	Tłuste, wieprzowina, baranina, gęsi,, dziczyzna, kaczka
RYBY	Chude: sola, pstrąg, okoń, dorsz, lin, szczupak, sandacz	Tłuste ,wędzone, w oleju, marynowane, karp,śledź,makrela,węgorz,łosoś
TŁUSZCZE DO SMAROWANIA	Masło świeże, oleje roślinne w ograniczonych ilościach	Masło topione, solone, smalec, lój, słonina
WARZYWA	Ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pomidor bez skóry, sałata zielona, szpinak	Ziemniaki smażone, cebula, kapusta, groch, fasola, rzodkiewka, kalafior, ogórki
OWOCE	Cytrusowe, jagodowe, winogrona, morele, arbuzy, brzoskwinie, kiwi, banany, truskawki, jabłka gotowane	Surowe jabłka, gruszki, figi, czereśnie, śliwki, agrest, porzeczki
CUKIER I SŁODYCZE	Cukier, miód, marmolada, dżemy bez pestek	Powidła, konfitury
PRZYPRAWY I UŻYWKI	Sól, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, przecier pomidorowy, herbata, kawa zbożowa	Musztarda, pieprz, papryka, ocet, czosnek, alkohol, kawa ziarnista