

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA PRZY WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO
---	--

WSKAZANIE DIETY	
- Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzanie chorego jelita. - Zasadą jest stosowanie diety niskoresztkowej, bogatej w białko, zwłaszcza zwierzęce, składniki mineralne i witaminy. - 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 powinna być niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika, ze zwiększoną ilością białka. - Należy stopniowo wprowadzać przetwory mleczne, gdyż na ogół chorzy źle tolerują mleko. - Warzywa podawać w postaci gotowanej i rozdrobnionej, nie wolno podawać surowych owoców. - Wykluczyć potrawy tłuste i ciężkostrawne, wzdymające i ostre.	
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: Pieczywo pszenne z masłem, jajecznica na parze, sałata zielona, pomidor bez skóry, herbata słaba	
II śniadanie: Kisiel z jabłkiem, sucharek	
Obiad: Zupa ryżowa, budyń z cielęciny i warzyw, ziemniaki puree, marchewka puree, herbata słaba	
Kolacja: Bułka pszenna, masło, pasta z jarzyn gotowanych i szynki drobiowej, roszponka, słaba herbata	
ALERGENY	
- zboża zawierające gluten - skorupiaki - jaja - ryby - orzeszki ziemne - soja i wyroby - mleko i wyroby	- 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	Pytłowa, pszenna, ziemniaczana, owsiana, kukurydziana	Razowa, żytnia w większych ilościach
KASZE	Drobne, manna, jęczmienna, jaglana, ryż, płatki owsiane,	Wszystkie grube
MLEKO	W ograniczonych ilościach według tolerancji mleko świeże	W większych ilościach
SERY	Twarogowe, chude, półtłuste	Kwaśne, żółte, topione
JAJA	Całe, żółtka, białka	
MIEŚSO	Chude: cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, królik	Tłuste mięsa i podroby: wieprzowina, gęś, kaczka
RYBY	Chude: dorsz, karp, sandacz, flądra	Tłuste, wędzone, marynowane
WĘDLINY	Chude: szynka, polędwica, parówki drobiowe chude	Tłuste wędliny i konserwy
MASŁO	Świeże	Topione, solone
ŚMIETANA	Słodka	Kwaśna
TLUSZCZE	Oliwa, olej, margaryna	Smalec, słonina
WARZYWA I OWOCE	Pomidory, owoce jagodowe, cytrusowe, marchew, szpinak, buraki w ograniczonych ilościach, seler, pietruszka, jabłka, śliwki Ziemniaki: Gotowane, rozdrobnione	Kapusta, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, cebula, kalarepa, rzodkiew, ogórki, gruszki, czereśnie, suche grochy i fasole Ziemniaki: Gotowane i podawane w całości, smażone
CUKIER I SŁODYCZE	Cukier, niewielka ilość miodu, marmolada, dżem bez pestek	Przetwory owocowe na cukrze, miód w większych ilościach
PRZYPRAWY I UŻYWKI	Łagodne: koperek, zielona pietruszka, majeranek, cynamon, wanilia, kwas cytrynowy, sól, herbata	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, liść laurowy, ziele angielskie, kawa prawdziwa, alkohol