



DIETA UBOGORESZTKOWA, BEZ MLEKA

Zastosowanie i cel diety

Dieta ubogoresztkowa, bez mleka jest zalecana osobom z biegunkami, pacjentom cierpiącym na nieswoiste choroby zapalne jelit (choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego). Powinni ją zastosować chorzy zmagający się ze zwężeniem jelita (np. gdy występują guzy, polipy). Dietę niskobłonnikową powinni stosować pacjenci przed badaniem jelita grubego (kolonoskopia) i po niektórych zabiegach operacyjnych.

Dieta ubogoresztkowa ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit oraz mleka i jego przetworów, ze względu na nietolerancję.

W początkowym okresie choroby podajemy słabą herbatę, kleiki, napar z czarnych jagód, marchwiankę. Jeśli po tych produktach nie ma dolegliwości to rozszerzamy dietę o sucharki, czerstwą bułkę, ryż.

W miarę ustępowania objawów wprowadzamy do diety delikatne gatunki mięs, ryb, drobiu, puree z ziemniaków. W dalszej kolejności owoce i warzywa. W diecie ubogoresztkowej wszystkie produkty i potrawy muszą być gotowane w wodzie i parze, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie.

Produkty zalecane:

- jasne czerstwe pieczywo, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, makaron nitki, kasza manna
- jaja gotowane na miękko
- chude mięsa i wędliny: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry, chuda szynka drobiowa, np. polędwica z indyka
- chude ryby: dorsz, sandacz, szczupak, dorsz, pstrąg, leszcz
- tłuszcze: masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy
- warzywa: warzywa korzeniowe gotowane, koperek, natka pietruszki
- owoce: jabłka, banany, owoce jagodowe, morele (również w postaci przecierów i rozcieńczonych soków)
- łagodne przyprawy: koper, cynamon, ograniczona ilość soli, wegeta
- słaba herbata
- słodycze: biszkopty, herbatniki; ograniczone: cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń

Produkty przeciwwskazane:

- chleb żytni i pieczywo razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony
- produkty mleczne: wszystkie przetwory
- smażone jaja
- napoje gazowane
- tłuste mięsa i wędliny: wieprzowina, baranina, podroby, kaczki, gęsi, boczek, pasztetowa, kaszanka
- tłuste ryby: węgorz, halibut, śledź, makrela, a także wszelkie gatunki ryb z konserw
- tłuszcze: smalec, słonina, margaryny w kostkach
- frytki, placki, chipsy
- zupy zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną
- warzywa: fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka
- rośliny strączkowe
- owoce: gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi
- ostre przyprawy: pieprz, musztarda, chilli, czosnek, cebula itp.
- słodycze: czekolada, ciasta, torty
- kawa, soki kartonowe, dosładzane sorbitolem, soki zagęszczane
- alkohol