

## **ZALECENIA DIETETYCZNE**

### **DIETA UBOGORESZTKOWA**

Dieta, która ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów spożywczych bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit. W związku z tym dieta ubogoresztkowa zawiera minimalną ilość nie trawionych w przewodzie pokarmowym człowieka polisacharydów roślinnych (błonnik, hemicelulozy, ligniny, pektyn, gum). Dieta jest lekkostrawna, a jednocześnie pełnowartościowa, wysokobiałkowa, z ograniczeniem tłuszczu. Potrawy przygotowywane zgodnie z jej zasadami poddawane są wyłącznie lekkiej obróbce termicznej. Dużą uwagę zwraca się na jakość i skład produktów. Wymagane jest ścisłe stosowanie się do reguł oraz przestrzeganie zaleceń dotyczących produktów zalecanych i niewskazanych. Dieta ubogoresztkowa to dieta lecznicza. Zaleca się ją również pacjentom, w przypadku których powrót do dawnych nawyków żywieniowych musi odbywać się stopniowo (np. po skomplikowanych operacjach).

#### **Zasady diety**

Wskazane jest spożywanie małych, w regularnych odstępach czasu posiłków - około 5-6 dziennie.

Produkty wykorzystywane w diecie ubogoresztkowej powinny być ubogie w błonnik.

Mięso, ryby i warzywa zaleca się gotować w wodzie i na parze, dusić bez obsmażania oraz piec w pergaminie lub folii; niewskazane jest smażenie.

Produkty zbożowe powinny mieć postać rafinowaną - biały ryż, makaron etc. Ważne jest ich długie gotowanie, aż do stanu „papki” - produkty przygotowane al dente drażnią układ pokarmowy.

Istotną zasadę stanowi ograniczenie ilości spożywanego mięsa na rzecz ryb (chudych).

W przypadku owoców i warzyw należy usunąć w miarę możliwości skórkę i pestki.

Produkty dające objawy nietolerancji należy z diety wykluczyć.

#### **Produkty zalecane**

oczyszczone produkty zbożowe, np. pszenne, czerstwe pieczywo, bułki pszenne, drobne kasze (manna, wiejska, mazurska), jasne, drobne makarony, biały ryż, płatki ryżowe, mąki pszenne

chude gatunki mięs oraz wędlin (np. kurczak, indyk, cielęcina, królik, wysokogatunkowe wędliny z kurczaka lub indyka) oraz chudych ryb (np. dorsz, mintaj, sandacz)

niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne, chude sery, np. kefir, maślanka, jogurt, chudy twaróg, serek wiejski

jaja gotowane na miękko lub półtwardo czy też w formie jajecznicy gotowanej na parze

tłuszcze pochodzenia roślinnego, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, ale także masło z uwagi na to, iż jest łatwo przyswajalne dla organizmu

dojrzałe owoce (bez skórki, najlepiej podgotowanych) w postaci musów i przecierów, mogą to być jabłka, banany, brzoskwinie, morele oraz owoce jagodowe

warzywa także w formie gotowanej, najlepiej wybierać warzywa korzeniowe (np. marchew, seler) oraz ziemniaki; dopuszcza się również jedzenie pomidorów bez skórki, sałaty oraz szpinaku

przyprawy łagodne, np. cynamon, koperek, natka pietruszki

## **ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA UBOGORESZTKOWA**

zupy przygotowywane na wywarze z jarzyn, niezabielane lub z dodatkiem jogurtu naturalnego lub zaciągane zawiesiną z mąki i wody.

woda mineralna niegazowana, soki owocowe i warzywne rozcieńczane, kompoty, słaba herbata, napary ziołowe

w ograniczonych ilościach spożywać: cukier, miód, galaretki, dżemy owocowe bez pestek, budyń, (z uwagi na procesy fermentacyjne w jelitach), kisiel bez ograniczeń

### **Produkty przeciwwskazane**

nieoczyszczone produkty zbożowe, np. pełnoziarniste, razowe, świeże pieczywo, grube makarony, płatki owsiane i inne z pełnego ziarna, mąki razowe (im wyższy typ mąki tym mniej oczyszczona)

tluste gatunki mięs oraz wędlin, wyroby podrobowe, np. kaczka, gęś, tłusta wieprzowina (karkówka, boczek), baranina, niskogatunkowe wędliny, konserwy mięsne; tłuste ryby, konserwy rybne, ryby wędzone, np. łosoś, tuńczyk, makrela wędzona, śledzie

tluste mleko i przetwory mleczne tłuste sery

jaja gotowane na twardo, smażone na tłuszczu- w postaci jajecznicy lub sadzone

tłuszcze zwierzęce oraz wysokoprzetworzone tłuszcze roślinne, np. smalec, lój, margaryny twarde kostkowe

owoce niedojrzałe, surowe, ze skórką, owoce suszone

warzywa suche strączkowe oraz konserwowe

orzechy, pestki i nasiona, np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni

słodzone napoje gazowane i niegazowane, nektary, mocna herbata, kawa

ostre przyprawy, np. chilli, pieprz

wszelkie słodyczne, cukierki, batony

dania typu fast food i inne posiłki o wysokiej zawartości tłuszczu i przygotowane z półproduktów

zupy na wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami lub tłustą śmietaną

**Dieta nie wpływa na istotę choroby, ale poprawia komfort chorowania i dochodzenia do zdrowia.**