



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA UBOGORESZTKOWA



Zastosowanie i cel diety

Dietę ubogoresztkową stosuje się w chorobach zapalnych jelit: np. Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego przed badaniem jelita grubego: kolonoskopią. Jest zalecana osobom cierpiącym na biegunki, zwężenie jelita, przewlekłe zapalenie trzustki.

Dieta ubogoresztkowa stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego. Celem diety jest oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów spożywczych bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit. Wszystkie spożywane potrawy powinny być gotowane na wodzie i parze, duszone bez tłuszczu.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie 25-40 gramów błonnika w ciągu doby.

Zalecenia:

- Posiłki należy spożywać regularnie (4-5 razy dziennie) o stałych porach. Pierwszy posiłek zjedz w pierwszej godzinie po przebudzeniu, a ostatni na 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki nie mogą być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne, gdyż może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną wystąpienia dolegliwości bólowych.
- Wybieraj dojrzałe owoce oraz młode i delikatne warzywa. Przed spożyciem obierz je ze skórki, pozbądź się pestek.
- W diecie ubogoresztkowej zalecane są w formie gotowanej. Sprawdzą się w niej: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, jabłka, banany, morele, brzoskwinie.
- Zalecane są delikatne produkty zbożowe – pieczywo pszenne, ryż biały, drobne kasze jak manna, jagłana, drobna jęczmienna, kuskus, a także drobny makaron i delikatne płatki naturalne jak błyskawiczne jaglane czy owsiane.
- Jeśli dobrze tolerujesz mleko i produkty mleczne, wzbogać swój jadłospis w jogurt naturalny, kefir, maślanke, twaróg chudy i półtłusty. Zrezygnuj natomiast ze spożywania serów żółtych, topionych i pleśniowych.
- Cennym źródłem białka w diecie łatwostrawnej jest chude mięso – może to być drób bez skóry, cielęcina, królik, polędwica wieprzowa lub chuda wołowina. Dobrą alternatywą są chude ryby, takie jak mintaj, dorsz, morszczuk.
- Pamiętaj również o jajach, zalecane są gotowane na miękko i w postaci jajecznicy na parze.
- Możesz do swoich posiłków po przygotowaniu dodać masło lub olej roślinny taki jak oliwa z oliwek lub olej rzepakowy czy lniany.
- Unikaj natomiast tłuszczu ukrytych. Znajdziesz je w tłustych mięsach, pasztetach mięsnych, w daniach smażonych w tłuszczu, zwłaszcza panierowanych.
- Używaj delikatnych przypraw i ziół. Zalecane zioła i przyprawy to: sok z cytryny, natka pietruszki, kminek, koperek, tymianek, majeranek, rozmaryn, lubczyk, bazylija, oregano, cynamon, wanilia.

- Zrezygnuj z ostrych przypraw, octu, musztardy, ogranicz podaż soli.
- Pamiętaj o nawodnieniu. Zalecana jest woda niegazowana, a także słaba herbata. Nie pij napojów gazowanych, mocnej kawy i kakao.
- Zrezygnuj z alkoholu.
- W diecie ubogoresztkowej wszystkie produkty i potrawy muszą być gotowane w wodzie i parze, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie.

Surowce używane do przyrządzania potraw powinny być zawsze świeże i możliwie najwyższych gatunków. Posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie w niewielkich porcjach, świeżo przygotowane, nieodgrzewane, nieodsmażane.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane i przeciwwskazane w diecie ubogoresztkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	przetwory mleczne, herbata, woda mineralna, soki rozcieńczone, chude mleko, chude sery twarogowe	napoje gazowane, tłuste mleko, śmietana, kawa, ser typu Feta, tłuste sery, alkohol
Pieczywo	pszenne, jasne czerstwe, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, makaron nitki, kasza manna	chleb żytni, pieczywo razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony
Jaja	gotowane na miękko	smażone
Wędliny	chuda szynka, drobiowa, z indyka, polędwica	boczek, pasztetowa, kaszanka, konserwy, tłuste gatunki
Mięso	chude: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry	tłuste: wieprzowina, baranina, podroby, kaczk, gęś
Ryby	chude: dorsz, sandacz, szczupak, dorsz, pstrąg, leszcz	tłuste: węgorz, halibut, śledź, makrela, konserwy
Masło	masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy	smalec, słonina, łój, margaryny w kostkach
Ziemniaki	gotowane, puree	frytki, placki, chipsy
Warzywa	marchew, szpinak, koperek, zielona sałata, pomidor, warzywa gotowane	fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka
Owoce	jabłka, banany, owoce jagodowe, morele w postaci przecierów i soków	gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi itp.
Desery	ograniczone: cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń	czekolada, ciasta, torty
Przyprawy	łagodne, koper, cynamon, sok z cytryny, sól, ograniczona ilość soli, wegeta	ostre, pieprz, musztarda, chili, czosnek, cebula

