Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
Szpital nr 2 im. dr. Tadeusza Boczonia
w Mysłowicach

ŻYWIENIE DIETETYCZNE PRZY WRZODZIEJACYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO

Zalecenia dla pacjenta

ZASADA DIETY

Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzenie chorego jelita. Zasadą diety jest stosowanie diety niskoresztkowej, bogatej w białko, zwłaszcza zwierzęce, składniki mineralne i witaminy. Ilość tłuszczów, zwłaszcza tych o wysokim punkcie topnienia ogranicza się, ponieważ chory ich nie toleruje. Często w stanach zapalnych istnieje nietolerancja mleka, w związku z tym należy je wykluczyć lub ograniczyć jego spożycie.. Chorzy z powodzeniem mogą spożywać przetwory mleczne, najczęściej fermentowane: kefiry, jogurty, maślanki. Ogranicza się pokarmy wzmagające perystaltykę jelit. Posiłki należy podawać 4-6 razy dziennie w mniejszych objętościach.

SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA POTRAW

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie i na parze. Potrawy należy podprawiać zawiesinami. Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się do gotowych potraw. Zabrania się spożywania potraw smażonych, pieczonych w zwykły sposób oraz zasmażanych i pikantnych.

PRODUKTY DOZWOLONE I ZABRONIONE

RODZAJ PRODUKTU	DOZWOLONE	ZABRONIONE
Pieczywo	Czerstwe, jasne, pszenne	Razowe, świeże, żytnie
Mąka	Pszenna, ziemniaczana, owsiana, kukurydziana	Razowa, żytnia
Makarony	Drobne makarony, nitki	Grube makarony
Kasze	Drobne oraz grube przecierane: manna, jęczmienna, krakowska, płatki owsiane, ryż	Kasza jaglana i wszystkie grube nie przetarte
Mleko i jego przetwory	W ograniczonych ilościach mleko świeże	Mleko w większych ilościach oraz zbyt kwaśne przetwory mleczne
Sery	Twarogowe, chude lub półtłuste niekwaśne	Sery twarogowe, kwaśne, dojrzewające, topione i tłuste
Jaja	Całe żółtka i białka	
Mięso	Chude gatunki: cielęcina, wołowina, kurczaki, indyk, gołąb, perliczka, królik	Tłuste gatunki mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, tłuste podroby, tłuste mięsa wędzone
Wędliny	Chude: szynka, polędwica, parówki	Tłuste wędliny i konserwy
Ryby	Chude: szczupak, sandacz, dorsz, flądra, lin, leszcz, karp	Tłuste, wędzone
Masło	Świeże	Solone
Śmietana	Śmietanka	Kwaśna śmietana
Ziemniaki	W postaci gotowanej	Smażone
Warzywa i owoce obfitujące w wit. C	Pomidory, owoce jagodowe, cytrusowe oraz dzikiej róży	Kapusta, kalafior
Warzywa bogate w karoteny	Marchew, dynia, szpinak, koperek	Fasolka szparagowa, groszek zielony
Inne warzywa i owoce	Buraki, w ograniczonych ilościach seler, pietruszka, jabłka, śliwki, wiśnie, morele, winogrona	Cebula, kalarepa, brukiew, ogórki, gruszki, czereśnie
Strączkowe suche		Groch, fasola
Cukier i słodycze	Cukier, niewielka ilość miodu, marmolady, dżemy bez pestek, konfitury	Dżemy wysokosłodzone, miód w dużych ilościach

Przyprawy	Łagodne: koperek, zielona pietruszka, majeranek, cynamon, wanilia, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, sól;	Ostre: pieprz, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, p pryka
Używki	Herbata, kakao, kawa w małych ilościach	Alkohol

POTRAWY I PRODUKTY ZABRONIONE

Napoje	Herbata, herbata z miodem, kawa zbożowa, kakao na mleku rozcieńczonym, soki owocowe, warzywne	Kawa prawdziwa, mleko, napoje alkoholowe
Pieczywo	Pszenne, bułki, sucharki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty	Pieczywo razowe, żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, dżemy, miód w ograniczonych ilościach, twaróg, jaja na miękko, jajecznica na parze	Sery dojrzewające, jaja smażone, tłuste wędliny, pasztety, konserwy
Zupy	Mleczne, warzywne, owocowe, krupniki	Zupy z nasion strączkowych (groch, fasola), kapustnych, zasmażane, zawiesiste
Dodatki do zup	Ziemniaki puree, kasze, grzanki, makaron nitki, biszkopty	Grube kasze, grube makarony, kasze nie przetarte, groszek ptysiowy
Potrawy mięsne	Gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie, pulpety, parówki,	Smażone i duszone z tłuszczem
Potrawy półmięsne	Risotto, kasze i drobne makarony z warzywami i mięsem	Zapiekanki potrawy smażone, gołąbki, pierogi, kotlety, krokiety, knedle, naleśniki
Potrawy z drobiu	Drób gotowany, pieczony w pergaminie	Potrawy smażone i pieczone z tłuszczem
Potrawy z ryb	Ryby gotowane z warzywami, pieczone w pergaminie	Smażone, marynowane, konserwy
Potrawy z jaj	Jaja gotowane na miękko, omlety na parze, suflety	Smażone kotlety z jaj, jajecznica, jaja faszerowane
Potrawy z warzyw	Soki świeżo wyciskane, warzywa gotowane, rozdrobnione, oprószone mąką, budynie z warzyw	Surówki, warzywa gotowane nie rozdrobnione, zasmażane
Potrawy mączne	Makaron nitki, lane ciasto, ciasta biszkoptowe, pierogi leniwe	Grube makarony, ciasto pierogowe, kluski kładzione, ciasto francuskie
Potrawy z kasz	Kasze drobne na sypko, grube rozklejone i przecierane	Kotlety smażone z kasz, zapiekanki
Sosy	Łagodne: owocowe, warzywne, podprawione zawiesinami	Pikantne, tłuste, zawiesiste, zasmażane
Desery	Kompoty przecierane, galaretki, kisiele, musy, przeciery z owoców pieczonych, gotowanych, suflety, soki owocowe, biszkopty, herbatniki	Torty, tłuste kremy, desery z dodatkiem alkoholu i kawy prawdziwej

U chorych z wrzodziejącym zapaleniem jelita czasami dochodzi do odkładania się szczawianów w nerkach , w wyniku czego może rozwinąć się kamica nerkowa – szczawianowa. Przyczyną takiego stanu jest brak możliwości wiązania szczawianów z wapniem. Występująca biegunka tłuszczowa powoduje, że nie wchłonięte kwasy żółciowe wiążą wapń i w konsekwencji brakuje go do wiązania szczawianów. Nadmiar niezwiązanych szczawianów odkłada się w nerkach . Należy, więc ograniczyć w diecie produkty zawierające duże ilości szczawianów:

- rabarbar
- szpinak, szczaw
-orzechy
-kakao

U chorych leczonych pochodnymi sulfonamidowymi dochodzi do niedoboru kwasu foliowego. W takich przypadkach niezbędna jest suplementacja.
Pacjenci leczeni za pomocą kortykosterydów z kolei cierpią na niedobory wapnia. Konieczna jest suplementacja tego pierwiastka, a także dieta bogata w wapń.
U chorych cierpiących na wrzodziejące zapalenie jelita dochodzi , także do niedoborów witamin z grupy B, magnezu i selenu, konieczna jest suplementacja.
Dużą wagę przywiązuje się także do roli kwasów z grupy Omega 3, które stosuje się we wspomagającym leczeniu jelita grubego.
Bardzo istotne jest także podawanie synbiotyków (probiotyk+prebiotyk).Wytwarzają substancje bakteriobójcze i bakteriostatyczne, co pozwala
przywrócić fizjologiczną florę bakteryjną oraz pobudza działanie układu odpornościowego.

Źródło: Praktyczny Podręcznik Dietetyki, red. prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz,
Dietetyka, prof. Dr hab. Jan Hasik