



DIETA NISKORESZTKOWA

Dieta niskoresztkowa stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego:

- w stanach zapalnych jelit,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego,
- w chorobie Leśniowskiego-Crohna,
- w ginekologii po operacjach radykalnego wycięcie sromu.

Dieta ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów bogatych błonnik (do 10g dziennie), który działa drażniaco na błonę śluzową jelit.

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 niskoresztkowej wszystkie produkty i potrawy muszą być gotowane w wodzie i parze, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie. Posiłki podaje się 5-6 razy dziennie w mniejszych ilościach. Często pacjenci źle tolerują mleko i w związku z tym należy zmniejszyć jego ilość w diecie.

Produkty zalecane i zabronione:

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	przetwory mleczne, woda mineralna niegazowana, soki rozcieńczone,	napoje gazowane, kawa naturalna, alkohol
MLEKO I PRZETWORY	mleko chude, sery twarogowe chude lub półtłuste, jogurty naturalne	mleko tłuste, sery twarogowe kwaśne, sery dojrzewające, topione, pleśniowe
TŁUSZCZE	masło świeże, śmietanka słodka	masło solone, topione, słonina, smalec
PIECZYWO	pszenne, jasne czerstwe, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, drobne makarony, kasza manna, ryż	pieczywo razowe z ziarnem, żytnie, mąka żytnia, grube kasze, grube makarony
JAJA	gotowane na miękko	smażone
MIĘSO	chude cielęcina, wołowina, indyk, kurczak b/skóry (bez ścięgien, rozdrobnione w formie pulpetów)	tłuste: wieprzowina, baranina, podroby, kaczki, gęsi
WĘDLINY	chuda szynka drobiowa, z indyka, polędwica	tłuste gatunki wędlin, pasztetowa, boczek kaszanka, konserwy
RYBY	chude: dorsz, sandacz, szczupak, pstrąg	tłuste: węgorz, halibut śledź, makrela konserwy
WARZYWA	ziemniaki gotowane w formie puree, marchew, szpinak, koperek, seler, dynia, warzywa gotowane	frytki, ziemniaki pieczone, smażone, fasola, groch, ogórki kapusta, kalafior, cebula, rzodkiewka
OWOCE	jabłka, banany, owoce jagodowe, morele w postaci przecierów i soków	gruszki, pestkowe czereśnie, wiśnie, śliwki, figi, winogrona, orzechy, pestki dyni i słonecznika, migdały, sezam
DESERY	ograniczone: cukier, miód, galaretki, chrupki, kisiel, budyń	czekolada, ciasta, torty
PRZYPRAWY	łagodne: koperek, cynamon, sok z cytryny, ograniczona ilość soli	ostre: pieprz naturalny, chili, musztarda, czosnek, ocet



DIETA NISKORESZTKOWA

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie I

bułka pszenna z masłem
parówki cielęce odtłuszczone na ciepło
słaba herbata sok owocowy rozcieńczony

Śniadanie II

jajko gotowane na miękko
chleb pszenny z masłem

Obiad

makaron nitki drobny na chudym rosole
pulpet drobiowy gotowany
ziemniaki puree
marchewka gotowana puree
galaretka owocowa płynna

Podwieczorek

kasza manna gotowana z musem jabłkowym

Kolacja

filet z dorsza gotowany w jarzynach
pieczywo pszenne

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka H. Ciborowska, A. Rudnicka