



DIETA ŁATWOSTRAWNA PO ZABIEGACH JELIT

Celem diety jest wyeliminowanie produktów ciężkostrawnych wysokoprzetworzonych, długo zalegających w przewodzie pokarmowym. Dieta powinna oszczędzać układ pokarmowy.

I ETAP początkowy doba po zabiegu dieta kleikowa

II ETAP stopniowo wprowadzamy produkty stałe w zależności od indywidualnych predyspozycji pacjenta

Dieta lekkostrawna po zabiegach jelit:

- słaba herbata, klej, delikatna zupa ziemniaczanka/marchwianka,
- rozszerzamy dietę o sucharki, pieczywo czerstwe pszenno-żytnie, ryż (w ograniczonych ilościach),
- chude delikatne mięsa drobiowe, chude ryby, puree z ziemniaków,
- owoce i warzywa (gotowane, pieczone w rękawie, folii, pergaminie, w parowarze) rozdrobnione,
- należy ograniczyć produkty zapierające: ryż, mąkę ziemniaczaną, produkty suche,
- należy ograniczyć produkty wywołujące procesy fermentacyjne: mleko słodkie, sok jabłkowy, sok gruszkowy,
- posiłki 5 - 6 x dziennie, małe objętościowo posiłki,
- posiłki uzupełniamy płynami do 2,5 litra/dobę woda mineralna niegazowana, słaba herbata, zielona herbata,
- ostatni posiłek należy zjeść nie później niż 3 h przed snem,
- **poszczególne produkty należy wprowadzać do diety stopniowo, w niewielkich ilościach jednocześnie obserwując reakcje ze strony układu pokarmowego (zaparcia, bóle, wzdęcia, biegunka).**
- **zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie i pieczenie bez dodatku tłuszczu w pergaminie, folii i rękawie.**

Produkty i potrawy	ZALECANE	ZAKAZANE
Mleko i przetwory mleczne	Chude produkty mleczne (sery twarogowe, jogurty naturalne, serki homogenizowane naturalne, kefir, maślanka) mleko 1,5-2% w przypadku gdy pacjent toleruje.	Śmietana, serki topione, mleko skondensowane, sery pleśniowe, tłuste twarogi, ser feta
Pieczywo	Pszenne, jasne czerstwe, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, makarony drobne (nitki bez jajeczny, ryżowy), kasza manna, kasza kukurydziana	Pieczywo żytnie, kasza gryczana, pęczak, pieczywo cukiernicze
Jaja	Białko jaja	Jajko na twardo
Wędliny	Chuda szynka drobiowa 100 % mięsa, mięsa pieczone (w pergaminie, folii, w rękawie), chude drobiowe	Salami, pasztety, kiełbasy, parówki
Mięso	Chude: indyk, kurczak bez skóry, pierś drobiowa	Baranina, kaczka, gęś, wieprzowina, mięsa smażone, mięsa wędzone
Ryby	Chude ryby świeże	Ryby wędzone, konserwy rybne, ryby w oleju
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, masło w ograniczonej ilości	Smalec, słonina, boczek, margaryna
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane puree	Smażone, placki ziemniaczane, kartacze, frytki i chipsy



DIETA ŁATWOSTRAWNA PO ZABIEGACH JELIT

Warzywa	Młode gotowane lub drobno posiekane marchew, dynia, cukinia, młody szpinak, koperek, sałata lodowa, pomidory bez skóry i pestek	Warzywa kapustne (brukselka, kapusta), cebula, szczypior, czosnek, warzywa strączkowe (soja, ciecierzycza, fasola, groch, soczewica), papryka, rzodkiewka, grzyby, kukurydza, sok pomidorowy, sałatki z majonezem, warzywa podsmażane
Owoce	Dojrzałe owoce (początkowo bez skórki) jabłka, brzoskwinia, truskawka, kiwi, jagody, borówki	Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie, ananas, owoce suszone, orzechy
Desery	Kisiele ze skrobi ziemniaczanej z owoców bezpestkowych, galaretki owocowe	Lody, ciasta, ptysie, serniki, bita śmietana, czekolada, chałwa, batony, ciasta francuskie
Przyprawy	Sok z cytryny, cukier, pietruszka, koper, wanilia	Pikantne przyprawy, majonez, ocet, musztarda
Zupy i sosy	Zupy na wywarach warzywnych lub mięsie drobiowym bez skóry	Na kościach i tłustych mięsach, zabielać śmietaną i podprawiać mąką (fasolowa, grochowa, kapuśniak, grzybowa), sosy z masłem, mąką i śmietaną, zupy w proszku i sosy, produkty gotowe wysokoprzetworzone i produkty typu fast food
Napoje	Słaba czarna herbata, kawa zbożowa, woda mineralna niegazowana, słabe herbaty ziołowe, soki owocowe i warzywne rozcieńczone z wodą niegazowaną/przegotowaną	Alkohol, napoje gazowane, mocne napary z kawy i herbaty

JADŁOSPIS

DZIEŃ I

I śniadanie pieczywo pszenno-żytnie, pasta z jaj z koperkiem drobno zmielonym, pomidor bez skórki i pestek, słaba herbata

II śniadanie budyń na chudym mleku 200ml

Obiad zupa krem z cukinii, fileć z kurczaka gotowany na parze, ziemniaki z wody, sałatka z selera i jabłka z oliwą z oliwek

Podwieczorek galaretka z maślanki, mus morelowy bez pestek

Kolacja pieczywo pszenno-żytnie, masło, twaróg ziarnisty, sałata lodowa, słaba herbata

DZIEŃ II

I śniadanie pieczywo pszenno-żytnie, masło, schab gotowany (własnej produkcji), sałatka z pomidora, sałaty lodowej, marchwi gotowanej z oliwą z oliwek, słaba herbata

II śniadanie twaróg z jabłkiem gotowanym i bananem (kosteczka), kanapka z masłem, sok z zielonych warzyw (własnej produkcji)

Obiad zupa ziemniaczanka na chudym wywarze bez śmietany, leczo z dyni z dodatkiem fileta z indyka, ryż, kompot truskawkowy

Podwieczorek koktajl na bazie kefiru z awokado i młodego szpinaku

Kolacja galaretka z ryby gotowanej z warzywami, pieczywo pszenno-żytnie z masłem, kawa zbożowa z mlekiem



DIETA ŁATWOSTRAWNA PO ZABIEGACH JELIT

DZIEŃ III

I śniadanie pieczywo pszenno-żytnie, masło, jajecznica na parze, brzoskwinia bez skóry, słaba herbata

II śniadanie pieczywo pszenno-żytnie z pastą awokado, twarożek, pomidor bez skóry i ziaren, słaba herbata

Obiad zupa koperkowa z ziemniakami na chudym wywarze, ryba pieczona w folii bez dodatku tłuszczu, sałatka z marchwi gotowanej, selera gotowanego i jabłka gotowanego z jogurtem naturalnym, ziemniaki, woda mineralna niegazowana z naturalnym sokiem z owoców bezpestkowych.

Podwieczorek pudding mleczno-bananowy

Kolacja pieczywo pszenno-żytnie, masło, pasta mięsno-warzywna z olejem lnianym pomidor bez skórki i pestek, słaba herbata

DZIEŃ IV

I śniadanie pieczywo pszenno-żytnie, masło, filec z piersi kurczaka (własna produkcja), marchew gotowana (plasterki)

II śniadanie koktajl jagodowy z komosą ryżową na bazie kefiru, bułka pszenno-żytnia

Obiad zupa barszcz biały na maślanie na chudym wywarze, makaron z twarogiem i musem truskawkowym, kompot owocowy

Podwieczorek kanapka ze schabem własnej produkcji, sałata lodowa

Kolacja omlet na białkach z warzywami na parze, kurczak gotowany z majerankiem i młodym szpinakiem, słaba herbata

DZIEŃ V

I śniadanie pieczywo pszenno-żytnie, masło, filec z indyka gotowany, napój z maślanki i soku ze świeżych przetartych pomidorów z drobno posiekaną natką pietruszki

II śniadanie kasza kukurydziana na mleku z owocami jagodowymi, słaba herbata,

Obiad zupa makaronowa na chudym wywarze, kasza jaglana, pulpety w sosie koperkowym, duszone warzywa z dodatkiem oliwy z oliwek, kompot owocowy

Podwieczorek ryż z jabłkiem i jogurtem naturalnym, woda mineralna niegazowana z sokiem naturalnym

Kolacja pieczywo pszenno-żytnie, masło, schab gotowany w plasterkach (własnej produkcji), sałatka z sałaty lodowej, pomidora, moreli b/skórki z oliwą z oliwek, słaba herbata ziołowa.

Opracowała: Paulina Wojciechowska

Materiał Źródłowy:

„Dietetyka kliniczna” Marian Grzymisławski Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019

„Dietetyka-Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka” Helena Ciborowska i Zofia Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2016