

## DIETA BEZRESZTKOWA

Dieta bezresztkowa stosowana jest we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, po zabiegach laparoskopowych np. pęcherza moczowego. Osoby zmagające się ze schorzeniami jelit muszą niezwykle uważać na to, co jedzą, gdyż niektóre pokarmy mogą podrażniać jelita, a zatem wywoływać np.: bóle brzucha, biegunki, zaparcia i prowadzić do nawrotu choroby.

### Cel diety:

Celem diety jest dostarczenie organizmowi niezbędnych wartości odżywczych i mineralnych bez podrażnienia jelita grubego.

W diecie należy stosować potrawy w postaci płynnej, zmiksowane zupy, potrawy o konsystencji kremu. Wskazane są naturalne soki owocowe i warzywne, woda mineralna niegazowana, słaba herbata, kawa zbożowa. Regularne przyjmowanie płynów jest bardzo ważne, ponieważ nie trudno o zaburzenie równowagi wodno-elektrolitowej. Zabronione jest spożywanie produktów zawierających błonnik, np.: pieczywo ciemne, grube kasze, makarony, rośliny strączkowe.

### Zalecenia żywieniowe:

Produkty	Zalecane	Niezalecane
Pieczywo	jasne, czerstwe, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, makaron nitki, kasza manna	ciemne, razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony
Jaja	gotowane na miękko	smażone
Wędliny	chuda szynka drobiowa, polędwica	boczek, pasztetowa, konserwy, tłuste gatunki
Mięso	chude - cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry	wieprzowina, baranina, podroby, kaczka, gęś
Ryby	chude – dorsz, sandacz, szczupak, pstrąg, leszcz	węgorz, halibut, śledź, makrela, konserwy
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, lój, margaryna w kostkach
Ziemniaki	gotowane, pieczone, puree	frytki, placki, chipsy
Warzywa	marchew, pietruszka, koperek, zielona sałata, pomidor bez skórki i pestek, warzywa gotowane	fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka
Owoce	jabłka, banany, jagody, morele oraz owoce w postaci przecierów i soków	gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi
Napoje	przetwory mleczne, herbata, woda mineralna, soki rozcieńczone, chude mleko	gazowane, tłuste mleko, śmietana, kawa
Desery		w ograniczonej ilości cukier, miód, dżem, galaretki, wafle, kisiel, budyń
Przyprawy	łagodne, koper, cynamon, sok z cytryny, ograniczona ilość soli	papryka, pieprz, musztarda, ketchup, ostre przyprawy z glutaminianem sodu (vegeta, maggi)