

## DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO

Uchylki jelita powstają w wyniku zagłębienia błony śluzowej jelita w warstwę mięśniową co prowadzi do uwypuklenia błony śluzowej na zewnątrz jelita. Tworzą się wówczas swoistego rodzaju kieszonki, w których może zatrzymywać się treść pokarmowa.

### Przyczyną tworzenia się uchyłków może być:

- niewłaściwe odżywianie będące przyczyną powstania zaparc (zbyt mała ilość błonnika w pożywieniu)
- słabość warstwy mięśniowej ścian przewodu pokarmowego (utrata elastyczności, wiotczenie)

Odcinki jelita dotknięte uchyłkowatością u większości pacjentów nie dają żadnych objawów, czasami jednak mogą wykazywać skłonność do stanów zapalnych i mogą być przyczyną krwawień do światła jelita.

Dieta w uchyłkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszących temu schorzeniu.

1. W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe stosuje się dietę wysokoresztkową z dużą ilością błonnika, który mechanicznie pobudza pracę jelit.
2. W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę łatwo strawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

### Warzywa i owoce bogate w błonnik pokarmowy:

PRODUKTY	ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA W 100G
Otręby pszenne	48
Fasola biała	25,3
Groch	17
Śliwki suszone	14,1
Chleb żytni razowy	8,7
Porzeczki czarne	7,7
Porzeczki czerwone	7,5
Płatki owsiane	7,5
Maliny	6,7
Kasza gryczana	6,2

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznicza na parze, pasta z cieleciny, drobiu, chude wędliny:	margaryna miękka, miód, marmolada, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione,

## DIETA W UCHYLKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO

	szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce		sery „Feta”, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczone, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, chudy rosół z cielęciny na esencjonalnych wywarach jarzynowych, warzywnie z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawiesiną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką - koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree, ziemniaki w całości	grostek ptysiowy	grube kasze, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, sandacz, szczupak, morszczuk, mintaj, pstrąg, lin, okoń, flądra Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, ryby: karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, troć, pikling, szprotki, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	łój, smalec, słonina, boczek margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, kalafior, brokuły, szpinak, szparagi, w formie puree, oprószone mąką, z „wody”, z masłem	fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki
Owoce	dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostżenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków - najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przecieri w owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców - przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczone, desery mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, sól, wegeta bez glutaminianu sodu	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy