

DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO (WZJG)

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to choroba, która powoduje zaczerwienienie i rozpulchnienie błony śluzowej z krwawiącymi ubytkami w jelicie grubym.

Obok leczenia farmakologicznego, ważną formą terapii jest dieta, która ma na celu oszczędzanie chorego jelita. Ogranicza się wszystkie pokarmy, które mogą drażnić śluzówkę jelita, pobudzając jego ruchy. Dieta powinna być łatwostrawna, z ograniczeniem tłuszczów i błonnika (z powodu upośledzonego trawienia i wchłaniania tłuszczów), wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa.

W ostrym stadium choroby zaleca się głównie leczenie żywieniowe drogą dojelitową.

Po ustąpieniu ostrych objawów podaje się produkty naturalne, takie jak: słaba gorzka herbata, napar z rumianku, mięty, kleik ryżowy, kleik z kaszy manny, chudy rosół, gotowaną marchewkę (puree), gotowane jabłko, suchary, czerstwa bułka pszenna, ziemniaki puree oraz gotowane chude mięso.

Sposób przygotowania potraw:

Posiłki należy przyrządzać metodą gotowania, duszenia (bez wcześniejszego obsmażania) lub metodą pieczenia w folii. Należy dodawać przyprawy łagodne, ziołowe.

Należy spożywać od 5 do 7 posiłków dziennie, regularnie i w mniejszych ilościach. Zastosowanie diety zależy od postaci choroby.

Należy podkreślić, że dieta jest uzależniona od stopnia zaawansowania choroby, a także jej obecnego stadium. W okresie remisji dieta nie odbiega znacząco od diety ludzi zdrowych, a jedynymi produktami, które wykluczamy są te źle tolerowane przez konkretnego pacjenta. Różne osoby mogą zupełnie inaczej reagować chociażby na produkty mleczne lub rozmaite rodzaje owoców. Dlatego niemożliwe jest ustalenie jednoznacznych zaleceń żywieniowych.

Zalecenia żywieniowe:

Produkty	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	czerstwe białe pieczywo, suchary, ryż	nie zaleca się spożywania grubych kasz i pieczywa razowego
Warzywa i owoce	warzywa: rozdrobnione, gotowane, ziemniaki, marchew, dynia, pomidory owoce: banany, jabłka (pieczone, gotowane), owoce pestkowe, przetarte	bezwzględny zakaz spożywania warzyw kapustnych, strączkowych, surowej cebuli oraz buraków
Mleko i produkty mleczne	jogurty, chude sery twarogowe, mleko i jego przetwory jeśli są dobrze tolerowane	produkty mleczne powodują biegunki i przelewanie w jelitach u osób z nietolerancją laktozy
Tłuszcze	masło, oliwa i oleje roślinne, dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina i inne tłuszcze zwierzęce
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięso: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina wędliny: chude, polędwica, szynka,	tłuste gatunki mięs, wysokoprzetworzone produkty mięsne – pasztety, parówki, konserwy

DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO (WZJG)

	wędliny drobiowe ryby: chude, gotowane lub pieczone w folii, dorsz, szczupak, sandacz jaja: tylko jaja gotowane na miękko, omlet na parze	zakazane jest spożycie jaj smażonych, faszerowanych i jajeczniczy na tłuszczu
Napoje		bezwzględny zakaz spożywania napojów gazowanych, mocnej kawy, herbaty i alkoholu

** Należy również unikać wyrobów cukierniczych, tortów, ciast z kremami, przetworów owocowych z dodatkiem cukru lub miodu.*

Można spożywać galaretki, kisiele oraz gorzką czekoladę.