



## Zalecenia żywieniowe w CHOROBY UCHYŁKOWEJ JELITA GRUBEGO

Uchyłki 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 powstawania zaparć (zbyt mała ilość błonnika w pożywieniu),
- ◆ słabość warstwy mięśniowej ścian przewodu pokarmowego (utrata elastyczności, wiotczenie).

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

- ◆ W przypadku gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe stosuje się dietę z dużą zawartością błonnika, który mechanicznie pobudza pracę jelit.
- ◆ W przypadku gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę łatwostrawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

### Sposoby przygotowywania posiłków:

- ◆ gotowanie w wodzie i na parze,
- ◆ pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, w opiekaczu elektrycznym,
- ◆ duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego.

Należy obserwować swój organizm i unikać pokarmów, po których stwierdzamy nasilenie lub pojawienie się dolegliwości.



## Zalecenia żywieniowe w CHOROBY UCHYŁKOWEJ JELITA GRUBEGO

**Postać bezobjawowa** nie wymaga leczenia. Często zaleca się modyfikację stylu życia, takie jak dieta ze zwiększoną ilością błonnika, redukcja masy ciała, zaprzestanie palenia papierosów, ograniczenie spożycia czerwonego mięsa i alkoholu oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

**W leczeniu łagodnych i umiarkowanych postaci** wystarczają modyfikacje dietetyczne (suplementacja błonnika rozpuszczalnego i dieta łatwostrawna).

### Dieta ubogobłonnikowa w zapalenie uchyłków

#### Produkty zalecane:

Produkty zbożowe: pieczywo pszenne, sucharki, mąka pszenna, kasza manna, jasne makarony, drobnoziarniste kasze (kuskus, manna, wiejska, kukurydziana), biały ryż, płatki ryżowe.

Jaja: gotowane.

Wędliny: chuda szynka, z kurczaka, z indyka, polędwica.

Mięso: chude gatunki mięs: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak, królik.

Ryby: chude gatunki ryb: dorsz, sandacz, szczupak, dorsz, mintaj, pstrąg, leszcz.

Tłuszcze: masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany.

Ziemniaki: gotowane, pieczone, puree.

Warzywa: warzywa bez skórek i pestek, w formie gotowanej. Najlepiej wybierać warzywa korzeniowe np. marchew, ziemniaki.

Owoce: owoce bez skórki i pestek, najlepiej podgotowane, w postaci musów i przecierów. Mogą to być jabłka, banany, brzoskwinie, morele, owoce jagodowe.

Desery: cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń (w ograniczonej ilości).

Napoje: przetwory mleczne (kefir, maślanka, jogurt naturalny), herbata, woda mineralna, soki rozcieńczone, mleko do 2% tłuszczu.

Przyprawy: łagodne, koper, kminek, cynamon, sok z cytryny.



## Zalecenia żywieniowe w CHOROBIE UCHYLKOWEJ JELITA GRUBEGO

### **Produkty przeciwwskazane:**

Produkty zbożowe: chleb żytni, pieczywo razowe, mąka żytnia, mąka razowa, kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, pęczak), brązowy ryż, pełnoziarniste makarony, płatki owsiane, płatki jęczmienne, otręby.

Jaja: smażone na tłuszczu w postaci jajecznicy lub jajek sadzonych.

Wędliny: boczek, pasztetowa, pasztet, kaszanka, karkówka, konserwy mięsne, tłuste gatunki wędlin.

Mięso: tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, podroby.

Ryby: tłuste: węgorz, halibut, śledź, makrela, łosoś, tuńczyk, konserwy rybne, ryby wędzone.

Tłuszcze: smalec, słonina, łój, margaryny twarde w kostkach.

Ziemniaki: frytki, placki ziemniaczane, chipsy.

Warzywa: warzywa strączkowe: fasola biała, soczewica, soja, groch, fasolka szparagowa, kapusta, kalafior, cebula, rzodkiewka, warzywa konserwowe.

Owoce: gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi itp.

Desery: czekolada, ciasta, torty.

Napoje: napoje gazowane, napoje słodzone niegazowane, tłuste mleko, śmietana, mocna herbata, kawa, alkohol.

Przyprawy: ostre, pieprz, musztarda, chilli, czosnek, cebula.

**Rozszerzając dietę należy mieć na uwadze osobiste tolerancje pacjenta.**