

WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

Dieta uzależniona jest od okresu choroby i stopnia jej nasilenia.

W okresie zaostrzenia choroby żywienie chorego rozpoczyna się od diety płynnej, następnie przechodzi się do diety półpłynnej. W tym etapie żywienia mają zastosowanie: gorzka herbata, nie gazowane wody mineralne, przetarte kompoty, kleiki z kaszy manny, ryżu lub przetartych płatków owsianych, namoczone sucharki.

Ze względu na często występującą nietolerancję laktozy nie powinno się w tym okresie pić mleka.

Ten sposób żywienia nie powinien być stosowany dłużej niż 2 –3 dni (jest to dieta nie fizjologiczna).

Bardzo często zachodzi potrzeba wyłączenia żywienia doustnego, a zastosowanie żywienia pozajelitowego (żywienia takie odbywa się w warunkach szpitalnych i stosowane jest u chorych, u których nie można zatrzymać biegunki lub stan chorego uniemożliwia żywienie doustne).

W miarę poprawy stanu zdrowia i ustępowania biegunki dietę należy stopniowo rozszerzać.

Powinna to być dieta **wysokoenergetyczna, wysokobiałkowa, z ograniczeniem tłuszczu, cukrów rafinowanych oraz błonnika (zwłaszcza w postaci surowej)**. Dieta musi również uwzględniać tolerancję pacjenta na niektóre produkty i potrawy.

ZALECENIA DIETETYCZNE

- Zaleca się spożywanie regularne spożywanie posiłków (**4-6 dziennie**) małych objętościowo, które należy dokładnie żuć;
- Należy zwrócić uwagę na wypijanie odpowiedniej ilości płynów (około **2 l**, a w okresie biegunek do **3 litrów**);
- W diecie muszą znaleźć się produkty będące **źródłem pełnowartościowego białka**: chude mięso (drób bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, królik), chude wędliny (szynka gotowana, wędliny drobiowe, parówki cielęce i drobiowe), galaretki mięsne i rybne, białko jaja, jaja całe w ograniczonych ilościach (na miękko, omlety, jajecznica na parze), w ograniczonych ilościach (jeżeli pacjent toleruje) można podać jogurt, kefir, chudy twaróg;

PRODUKTY I POTRAWY, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ I OGRANICZAĆ

- Ograniczeniu podlegają produkty zawierające cukry rafinowane: cukier, słodycze, zbyt tłuste i zbyt słodkie ciasta, wysokosłodzone dżemy i syropy owocowe;
- Produkty zawierające laktozę wywołujące nadmierną fermentację w jelitach, których również należy unikać, to :mleko słodkie, mleko w proszku, mleko skondensowane; fermentowane produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, twaróg) mogą być spożywane w małych ilościach tylko wtedy, gdy pacjent je dobrze toleruje.
- Kolejnym cukrem prostym podlegającym ograniczeniom jest fruktoza. Cukier ten występuje w miodzie, bardzo słodkich owocach, w soku jabłkowym, gruszkowym, winogronowym, w syropach owocowych.
- Następnym produktem podlegającym ograniczeniu jest tłuszcz. Całkowicie wyklucza się spożycie smalcu, słoniny i boczku. W ograniczonych ilościach można stosować masło, śmietankę, oliwę z oliwek, oleje roślinne;
- Unikać należy produktów powodujących nadmierne wydzielanie gazów jelitowych: szparagi, kapusta, suche nasiona roślin strączkowych, kalafior, brokuły, cebula, pory, piwo, napoje gazowane;
- Zaleca się unikać spożywania produktów, które mogą zwiększać ilość mas kałowych: kukurydza, groch, orzechy, grzyby, suszone owoce (rodzynki, daktyle, figi), cytrusy, sałata.

- Produkty i potrawy zawierające zbyt dużą ilość błonnika nierozpuszczalnego podlegające ograniczeniom takie, jak: otręby pszenne, pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce, zwłaszcza jagodowe (maliny, truskawki, agrest, porzeczki) zawierające dużą ilość pestek oraz owoce powodujące wzdęcia (gruszki, śliwki, czereśnie) – mają niekorzystny wpływ na pracę jelit w tym schorzeniu.
- Unikać należy spożywania kawy w dużych ilościach, wody gazowanej, potraw pikantnych, buraków, papryki, szpinaku, dużych ilości zup i ciepłych napojów, a także zbyt zimnych napojów. Ta grupa potraw ma działanie rozwalniające.

DIETA STOSOWANA W OKRESIE WYSTĘPOWANIA BIEGUNEK

Będą tu miały zastosowanie pokarmy obniżające perystaltykę jelit:

- Potrawy z dodatkiem ryżu, mąki ziemniaczanej, żelatyny(ryż z jabłkami, risotto z mięsa i warzyw, kisiele owocowe, galaretki owocowe, mięsne, rybne, kluski śląskie, kopytka;
- Warzywa i owoce zawierające pektyny: marchew, dynia, banany, surowe jabłko tarte;
- Napoje garbnikowe: napar z suszonych jagód, mocna gorzka herbata, gorzkie kakao na wodzie.

TECHNOLOGIA SPORZĄDZANIA POTRAW

Zaleca się gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym. Można również spożywać potrawy duszone bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu (mają tu zastosowanie patelnie teflonowe).

Warzywa w postaci gotowanej i rozdrobnionej, oprószane mąką, z dodatkiem niewielkiej ilości masła.

Owoce w postaci surowych soków lub przecierów, gotowane lub pieczone bez skórki i pestek; na surowo – banany i jabłko tarte.

Zupy i sosy na wywarach warzywnych z dozwolonych warzyw oraz na chudych rosółach (z drobiu i cielęciny), podprawiane zawiesiną z mąki i wody.