

Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości jelita grubego

Uchyłkowatość jelita grubego to obecność w jego ścianie workowatych wypukłości, nazywanych uchyłkami.

Przypadłość ta należy do najczęstszych schorzeń przewodu pokarmowego, a jej występowanie zwiększa się wraz z wiekiem.

Do najistotniejszych czynników, sprzyjających tworzeniu się uchyłków jelita grubego, zalicza się:

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

Należy jednak pamiętać, że uchyłki jelita grubego są trwałymi zmianami, których nie da się wyleczyć, a ewentualny zabieg operacyjny może jedynie zmniejszyć ich liczbę poprzez usunięcie fragmentu jelita ze stanem zapalnym i największą ich liczbą.

Część uchyłków jednak pozostanie, a nowe mogą tworzyć się nadal.

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**.

Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości jelita grubego

Sposoby przygotowywania posiłków:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, w opiekaczu elektrycznym,
- duszenie bez wstępnego obsmażania.

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

Postać bezobjawowa nie wymaga leczenia. Często zaleca się modyfikacje 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).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W UCHYŁKOWATOŚCI BEZOBJAWOWEJ

W uchyłkowatości tej zaleca się **dietę bogato błonnikową**.

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANYCH W DIECIE.

Produkty i potrawy	Zalecane.	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane.
NAPOJE	mleko chude, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo – warzywne, warzywno – mleczne, herbata owocowa, wody mineralne, woda przegotowane z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z suszonych jagód, wytrawne wino,
PIECZYWO	z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pszenne, jasne	świeże
DODATKI DO PIECZYWA	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód,	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, tłuste śledzie,	wędliny tłuste, tłuste konserwy mięsne

Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości jelita grubego

Produkty i potrawy	Zalecane.	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane.
	serek sojowy, pasztet, masło, ryby wędzone chude	konserwy rybne	
ZUPY I SOSY GORĄCE	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	ryżowa, z kaszy mannej, podprawiane mąką ziemniaczaną	zupy z warzyw wzdymających, zawiesiste, na wywarach kostnych
DODATKI DO ZUP	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
POTRAWY			
MIĘSO, PODROBY, RYBY	mięsa drobiowe, cielęcina, konina, gołąb, chude ryby (sandacz, dorsz, mintaj, flądra) pulpety got. potrawki duszone, pieczone	wieprzowina, wołowina, podroby	baranina, mięsa smażone w dużej ilości tłuszczu.
POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZ MIĘSNE	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, warzywami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
TŁUSZCZE	oleje, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie-kubkowe	smalec, słonina, margaryny twarde	łój
WARZYWA	warzywa świeże, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, sałata, pietruszka, seler, rabarbar w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe (por, cebula, czosnek, groszek zielony,)	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
ZIEMNIAKI	gotowane , pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu, krążki, frytki, placki
OWOCE	świeże, suszone, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków,	gruszki, orzechy solone, arachidowe	czereśnie
DESERY	kompoty, galaretki, owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery, sałatki owocowe, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek	kisiele, czekolada, ciasta z dodatkiem kakao
PRZYPRAWY	koperek, pietruszka, jarzynka, kminek,	ostra papryka, pieprz, musztarda	ocet.

Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości jelita grubego

Produkty i potrawy	Zalecane.	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane.
	majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry		

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DOLEGLIWOŚCIACH BÓLOWYCH.

W okresie występowania dolegliwości bólowych należy stosować **dietę łatwo strawną**.

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANYCH W DIECIE.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% do 2% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny bułki pieczywo pół cukiernicze,	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami,
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, serek homogenizowany, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu,	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne;	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiana mąką i śmietaną,	Tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z



Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości jelita grubego

	sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtuszczone	zaciągane żółtkiem,	warzyw kapustnych, strączkowych, esencjonalne rosoly, buliony sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanka, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, śledź morszczuk, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo :olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT) olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT),	miękkie margaryny (utwardzone metodą estryfikacji) z wymienionych olejów, śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe sok	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, morele	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane

Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości jelita grubego

	pieczone, gotowane		
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj, kremy	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazyliia, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

ZALECENIA W STANACH ZAPALNYCH

W stanach zapalnych uchyłków lub, kiedy pojawia się krew w stolcu, należy powstrzymać się od spożywania pokarmów i przez 2 –3 dni przyjmować jedynie płyny obojętne lub osłaniające jelito takie, jak: nie gazowana woda mineralna, gorzka herbata, napar z rumianku lub mięty, napar lub odwar z siemienia lnianego.

Jeśli objawy ulegną złagodzeniu, można rozpocząć rozszerzanie diety, zaczynając od kleiku na wodzie, najlepiej z grysiku (ma działanie obojętne na przewód pokarmowy) lub na wywarze z warzyw, następnie z dodatkiem niewielkiej ilości masła, cukru, ewentualnie chudego mleka oraz sucharków, biszkoptów czy chrupiek kukurydzianych.

W miarę ustępowania objawów dietę należy modyfikować o dodatek białego pieczywa, twarogu, jogurtu naturalnego, musu jabłkowego, marchewki puree, ziemniaków puree, chudego rosółu, kompotów przetartych, kisielu, galaretki, gotowanego mielonego mięsa, soków owocowych i warzywnych, stopniowo dochodząc do pełnej diety łatwo strawne.