



# DIETA UBOGORESZTKOWA

Dieta ubogoresztkowa stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego

- w stanach zapalnych jelit,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego,
- w ginekologii po operacjach radykalnego wycięcia sromu.

**Dieta ubogoresztkowa ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit.**

W początkowym okresie choroby podajemy słabą herbatę, kleiki, napar z czarnych jagód, marchwiankę. Jeśli po tych produktach nie ma dolegliwości to rozszerzamy dietę o sucharki, czerstwą bułkę, ryż. W miarę ustępowania objawów wprowadzamy do diety delikatne gatunki mięs, ryb, drobiu, puree z ziemniaków. W dalszej kolejności owoce i warzywa.








W diecie ubogoresztkowej wszystkie produkty i potrawy muszą być gotowane w wodzie i parze, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie.

## PRODUKTY ZALECANE I ZABRONIONE

PRODUKTY	ZALECANE	ZABRONIONE
Napoje 	przetwory mleczne, herbata, woda mineralna, soki rozcieńczone, chude mleko, chude sery twarogowe	napoje gazowane, tłuste mleko, śmietana, kawa, ser typu Feta, tłuste sery, alkohol
Pieczywo 	pszenne, jasne czerstwe, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, makaron nitki, kasza manna	chleb żytni, pieczywo razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony
Jaja 	gotowane na miękko	smażone
Wędliny 	chuda szynka, drobiowa, z indyka, polędwica	boczek, pasztetowa, kaszanka, konserwy, tłuste gatunki
Mięso 	chude: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry	tłuste: wieprzowina, baranina, podroby, kaczkę, gęsi



# DIETA UBOGORESZTKOWA

PRODUKTY	ZALECANE	ZABRONIONE
Ryby 	chude dorsz, sandacz, szczupak, dorsz, pstrąg, leszcz	tłuste: węgorz, halibut, śledź, makrela, konserwy
Masło 	masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy	smalec, słonina, łój, margaryny w kostkach
Ziemniaki 	gotowane, pieczone, puree	frytki, placki, chipsy
Warzywa 	marchew, szpinak, koperek, zielona sałata, pomidor, warzywa gotowane	fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka
Owoce 	jabłka, banany, owoce jagodowe, morele w postaci przecierów i soków	gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi itp.
Desery 	ograniczone: cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń	czekolada, ciasta, torty
Przyprawy 	łagodne, koper, cynamon, sok z cytryny, sól, ograniczona ilość soli, wegeta	ostre, pieprz, musztarda, chili, czosnek, cebula