



# DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO (WZJG)

**Wrzodzące zapalenie jelita grubego to choroba, która powoduje zaczerwienienie i rozpułchnienie 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.

## ZASADY DIETY:



GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Produkty zbożowe</b>  	czerstwe białe pieczywo, suchary, ryż	nie zaleca się spożywania grubych kasz i pieczywa razowego
<b>Warzywa i owoce</b>  	<b>warzywa:</b> rozdrobnione, gotowane, ziemniaki, marchew, dynia, pomidory <b>owoce:</b> banany, jabłka (pieczone, gotowane), owoce pestkowe, przetarte	bezwzględny zakaz spożywania warzyw kapustnych, strączkowych, surowej cebuli oraz buraków
<b>Mleko i produkty mleczne</b>  	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
<b>Tłuszcze</b> 	masło, oliwa i oleje roślinne, dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina i inne tłuszcze zwierzęce



# DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEJEGO (WZJG)

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b>    	<b>mięso:</b> cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina  <b>wędliny:</b> chude, polędwica, szynka, wędliny drobiowe  <b>ryby:</b> chude, gotowane lub pieczone w folii, dorsz, szczupak, sandacz  <b>jaja:</b> tylko jaja gotowane na miękko, omlet na parze	tłuste gatunki mięs, wysokoprzetworzone produkty mięsne – paszety, parówki, konserwy  zakazane jest spożycie jaj smażonych, faszerowanych i jajeczniczy na tłuszczu
<b>Napoje</b>  		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.

## SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA 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.