



Dieta w uchyłkowatości jelita grubego

Osobom z uchyłkowatością jelita grubego zaleca się spożywanie pokarmów zawierających w diecie włókno naturalne zawarte w produktach pochodzenia roślinnego – czyli produktach zbożowych, warzywach i owocach .

Włókno pokarmowe poprzez mechaniczne drażnienie ścian jelita powoduje poprawę motoryki przewodu pokarmowego, zwiększenie częstotliwości wypróżnień i zapobiega zaparciom. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego wpływa korzystnie na rozwój pałeczek kwasu mlekowego i zmianę proporcji pomiędzy bakteriami probiotycznymi a gnilnymi.

Najważniejsze zasady diety:

- należy bardzo powoli wprowadzać do diety produkty bogatobłonnikowe. Najłatwiej jest zastąpić pieczywo jasne pieczywem razowym lub pieczywem typu Graham, a oczyszczone kasze i ryż grubymi kaszami, tj. pęczakiem, kaszą gryczaną, jaglaną, płatkami owsianymi, ryżem brązowym
- dieta powinna zawierać 30-40 g błonnika pokarmowego, dlatego konieczne jest spożywanie produktów o dużej zawartości błonnika. Należą do nich przede wszystkim otręby, suche warzywa strączkowe (groch, fasola, bób, soja), buraki, orzechy, oraz ciemne makarony. Nieco mniej błonnika zawiera pieczywo razowe, świeże nasiona roślin strączkowych oraz płatki i kasze
- trzeba również pamiętać o jedzeniu warzyw, oprócz nasion strączkowych zaleca się: marchew, kapustę kiszoną, buraki, szpinak sałatę, pomidory i ziemniaki. Pamiętać jednak należy, że warzywa strączkowe choć bogate w błonnik, są ciężko strawne i mogą powodować wzdęcia
- w diecie zaleca się również spożywanie owoców, wskazane są : jeżyny, porzeczki, maliny, śliwki – również suszone, gruszki, czarne jagody, jabłka, i brzoskwinie
- dodatkowym źródłem mogą być otręby pszenne, które zazwyczaj podaje się trzy razy dziennie po łyżce stołowej, najlepiej spożywać je w połączeniu z takimi produktami jak mleko, kefir i jogurt
- w diecie należy unikać produktów dostarczających duże ilości tłuszczu, spośród mięs trzeba wybierać chude takie jak: cielęcina, kurczaki, indyki, króliki. Powinno się również zrezygnować z tłustych wędlin, np. pasztetów, salcesonów, konserw mięsnych
- zalecane sposoby przygotowywania potraw to: gotowanie, duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii aluminiowej i pergaminie
- jeśli stosuje się równocześnie leki i dietę wysokobłonnikową należy zachować 2 godz. odstępu przed podaniem lekarstwa, błonnik może bowiem zmniejszać skuteczność działania niektórych środków farmakologicznych.

Opracował: Specjalista ds. dietetyki Marzena Gazda

Źródło: „Dieta w uchyłkowatości jelita grubego” dr n. med. Małgorzata Kozłowska – Wojciechowska, Instytut Żywności i Żywienia