



## DIETA UBOGORESZTKOWA

### ZASTOSOWANIE DIETY:

Dieta ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów spożywczych bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit. W związku z tym dieta ubogoresztkowa zawiera minimalną ilość nie trawionych w przewodzie pokarmowym człowieka polisacharydów roślinnych (błonnik, hemicelulozy, ligniny, pektyn, gum). Dieta jest lekkostrawna, a jednocześnie pełnowartościowa, wysokobiałkowa, z ograniczeniem tłuszczu.

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

### ZASADA DIETY:

Dużą uwagę zwraca się na jakość i skład produktów. Wymagane jest ścisłe stosowanie się do reguł oraz przestrzeganie zaleceń dotyczących produktów zalecanych i niezalecanych.

Wskazane jest spożywanie małych, w regularnych odstępach czasu posiłków – około 5-6 dziennie.

Produkty wykorzystywane w diecie ubogoresztkowej powinny być ubogie w błonnik.

### SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

Potrawy przygotowywane zgodnie z jej zasadami poddawane są wyłącznie lekkiej obróbce termicznej.

Mięso, ryby i warzywa zaleca się gotować w wodzie i na parze, dusić bez obsmażania oraz piec w pergaminie lub folii; niewskazane jest smażenie.

Produkty zbożowe powinny mieć postać rafinowaną – biały ryż, makaron etc. Ważne jest ich długie gotowanie, aż do stanu „papki” – produkty przygotowane al dente drażnią układ pokarmowy.

Istotną zasadę stanowi ograniczenie ilości spożywanego mięsa na rzecz ryb (chudych).

W przypadku owoców i warzyw należy usunąć w miarę możliwości skórkę i pestki.

Produkty dające objawy nietolerancji należy z diety wykluczyć.



## PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ

Produkty spożywcze	Dozwolone	Nie dozwolone
<b>Produkty zbożowe, mączne i skrobiowe</b>	pszenne, czerstwe pieczywo, bułki pszenne, drobne kasze (manna, wiejska, mazurska), jasne, drobne makarony, biały ryż, płatki ryżowe, mąki pszenne	Nieoczyszczone produkty zbożowe, np. pełnoziarniste, razowe, świeże pieczywo, grube makarony, płatki owsiane i inne z pełnego ziarna, mąki razowe ( im wyższy typ mąki tym mniej oczyszczona)
<b>Mleko i przetwory mleczne</b>	Nisko tłuszczowe mleko i przetwory mleczne, chude sery, np. kefir, maślanka, jogurt, chudy twaróg, serek wiejski	Tłuste mleko i przetwory mleczne, tłuste sery
<b>Warzywa i owoce</b>	Dojrzałe owoce (bez skórki, najlepiej przygotowane) w postaci musów i przecierów, mogą to być jabłka, banany, brzoskwinie, morele oraz owoce jagodowe  Warzywa także w formie gotowanej, najlepiej wybierać warzywa korzeniowe (np. marchew, seler) oraz ziemniaki; dopuszcza się również jedzenie pomidorów bez skórki, sałaty oraz szpinaku	Owoce niedojrzałe, surowe ze skórką, owoce suszone  Warzywa suche strączkowe oraz konserwowe  Orzechy, pestki i nasiona, np. orzechy laskowe, włoskie, nasiona słonecznika, pestki dyni
<b>Mięso i przetwory mięsne, drób, ryby</b>	Chude gatunki mięs oraz wędlin (np. kurczak, indyk, cielęcina, królik, wysokogatunkowe wędliny z kurczaka lub indyka) oraz chudych ryb (np. dorsz, mintaj, sandacz)	Tłuste gatunki mięs oraz wędlin, wyroby podrobowe, np. kaczka, gęś, tłusta wieprzowina (karkówka, boczek), baranina, niskogatunkowe wędliny, konserwy mięsne; tłuste ryby, konserwy rybne, ryby wędzone, np. łosoś, tuńczyk, makreła wędzona, śledzie
<b>Tłuszcze do smarowania i oleje</b>	Tłuszcze pochodzenia roślinnego, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, ale także masło z uwagi na to, iż	Tłuszcze zwierzęce oraz wysokoprzetworzone tłuszcze roślinne, np. smalec, łój, margaryny twarde kostkowe



	jest łatwo przyswajalne dla organizmu	
<b>Potrawy z jaj</b>	Jaja gotowane na miękko lub półtwardo czy też w formie jajecznicy gotowanej na parze	Jaja gotowane na twardo, smażone na tłuszczu – w postaci jajecznicy lub sadzone
<b>Zioła, przyprawy</b>	Przyprawy łagodne, np. cynamon, koperek, natka pietruszki	Ostre przyprawy, np. chili, pieprz
<b>Zupy</b>	Zupy przygotowywane na wywarze z jarzyn, niezabielane lub z dodatkiem jogurtu naturalnego lub zaciągane zawiesiną z mąki i wody	Zupy na wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami lub tłustą śmietaną
<b>Cukier, słodczyce i ciasta</b>	W ograniczonych ilościach spożywać: cukier, miód, galaretki, dżemy owocowe bez pestek, budyń, (z uwagi na procesy fermentacyjne w jelitach), kisiel bez ograniczeń	Wszelkie słodczyce, cukierki, batony
<b>Napoje</b>	Woda mineralna niegazowana, soki owocowe i warzywne rozcieńczone, kompoty, słaba herbata, napary ziołowe	Słodzone napoje gazowane i niegazowane, nektary, mocna herbata, kawa
		Dania typu fast food i inne posiłki o wysokiej zawartości tłuszczu i przygotowane z półproduktów

Sporządziła: Klaudia Nowakowska – Dietetyk Szpitalny