



Dieta ubogoresztkowa

Dieta ubogoresztkowa (niskobłonnikowa) to dieta lecznicza. Oznacza to, że należy ją stosować w ściśle określonych przypadkach i zawsze pod kontrolą lekarza.

Dietę ubogoresztkową stosuje się przede wszystkim w schorzeniach układu pokarmowego, a jej celem jest oszczędzenie błony śluzowej przewodu pokarmowego.

Dieta uboga w błonnik – najczęstsze wskazania:

- stany zapalne jelit,
- choroba Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego (w okresie zaostrzenia choroby, gdy błonnik jest źle tolerowany przez pacjenta),
- zespół jelita drażliwego,
- nowotwory jelit,
- rekonwalescencja po operacji,
- choroba wrzodowa dwunastnicy,
- przewlekłe zapalenie trzustki,
- zapalenie wątroby,
- zapalenie pęcherzyka żółciowego lub dróg żółciowych,
- kamica nerkowa,
- przygotowanie do badań diagnostycznych (kolonoskopia).

Błonnik w naturalny sposób pobudza perystaltykę jelit oraz układ pokarmowy do aktywności. Przy powyższych dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego jest to jednak działanie niepożądane. Błonnik może podrażniać błony śluzowe jelit i zaburzać prawidłową przemianę materii. Poza tym zbyt duża ilość błonnika w diecie może powodować powstawanie gazów i bólów brzucha.

Dieta ubogoresztkowa odciąża chore i osłabione jelita oraz pomaga w leczeniu uciążliwych biegunk.

Dieta ta powinna być nie tylko uboga we włókno pokarmowe, ale również lekkostrawna i pełnowartościowa.

Najważniejsze zasady stosowania diety ubogoresztkowej:

- dieta niskobłonnikowa jest dietą lekkostrawną;
- błonnik w codziennym jadłospisie jest dozwolony w ograniczonej ilości (ok.10-15g);
- dzienne zapotrzebowanie kaloryczne należy dopasować do indywidualnego zapotrzebowania na energię i skonsultować z lekarzem/dietetykiem;
- porcje posiłków powinny być małe objętościowo; należy jeść 5-6 posiłków dziennie w równych odstępach czasowych;
- właściwa obróbka termiczna potraw to gotowanie w wodzie lub na parze; można również dusić dania bez dodatku tłuszczu lub piec je w rękawie/pergaminie;
- produkty zbożowe: kasze, ryż, makarony należy gotować dłużej; nie mogą być ugotowane i jedzone al' dente;

- składniki posiłków powinny być dobrze rozdrobnione, obrane ze skórki, przetarte a nawet miksowane; taka obróbka zmniejsza w nich zawartość błonnika;
- bardzo ważne odpowiednie nawodnienie; należy wypijać min. 2 litry wody dziennie (najlepiej średnio zmineralizowanej).

Produkty zalecane:

- chude mleko, chudy nabiał;
- jaja gotowane na miękko lub półtwardo, jajecznica na parze;
- oczyszczone produkty zbożowe: pszenne pieczywo, bułki pszenne i czerstwe, mąki pszenne, kasza manna, drobne makarony, płatki ryżowe;
- chude mięsa: indyk, kurczak;
- chuda szynka drobiowa;
- chude mięso ryb: dorsz, pstrąg, mintaj, sandacz, szczupak;
- warzywa, najlepiej gotowane: marchewka, seler, dynia, pietruszka, ziemniaki puree, pomidory bez skórki;
- owoce dojrzałe w postaci musów i przecierów: owoce jagodowe, banany, morele, brzoskwinie, jabłka bez skórki;
- tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy i olej lniany, masło roślinne;
- łagodne przyprawy i zioła: koperek, natka pietruszki, melisa, cynamon, wanilia;
- woda mineralna niegazowana;
- słaba herbata, herbaty owocowe, napar z czarnych jagód, napary ziołowe, rozcieńczone soki.

Produkty przeciwwskazane:

- tłuste mleko, tłuste sery;
- jaja gotowane na twardo, jajecznica smażona na tłuszczu;
- pieczywo żytnie, graham, razowe, z dodatkiem nasion, mąka pełnoziarnista, grube kasze, pełnoziarniste makarony;
- słodkie i wyroby cukiernicze;
- tłuste mięso: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, podroby;
- tłuste ryby: węgorz, śledź, łosoś, karp;
- warzywa kapustne;
- czosnek, cebula, por;
- ogórki, papryka;
- warzywa marynowane w zalewie octowej;
- suche nasiona roślin strączkowych;
- wszystkie owoce niedojrzałe, kandyzowane, suszone, ze skórką oraz gruszki i czereśnie;
- tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, boczek, margaryny twarde;
- żywność wysoko przetworzona, fast-food;
- mak, sezam, pestki dyni, pestki słonecznika, orzechy;
- ostre przyprawy: ocet, pieprz, chilli, gorczyca, papryka ostra, gałka muskatołowa;
- mocna herbata, kawa;
- napoje gazowane, słodzone nektary z soków owocowych;
- alkohol.

Diety ubogoresztkowej nie należy stosować bez wyraźnej potrzeby medycznej i na własną rękę. Czas jej trwania wynika z zaleceń lekarza.

Dieta o niskiej zawartości błonnika stosowana bowiem przez zbyt długi czas może być powodem dysbiozy w przewodzie pokarmowym. Wynika to z tego, że błonnik korzystnie wpływa na rozwój pożądaney mikroflory bakteryjnej w jelicie grubym. Błonnik jest ważną częścią diety. W organizmie zdrowego człowieka reguluje on rytm wypróżnień, ogranicza wchłanianie toksyn, korzystnie wpływa na przemianę materii. Odpowiednio zbilansowany zdrowy jadłospis, który dostarcza organizmowi błonnik w odpowiedniej ilości, ogranicza ryzyko zachorowania na hemoroidy oraz choroby cywilizacyjne, takie jak nadwaga i otyłość.