

DIETA W CHOROBY LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

Istota przyczyny choroby

Jest to przewlekłe nieswoiste zapalenie jakiegoś odcinka przewodu pokarmowego. Najczęściej zmiany umiejscawiają się w końcowym odcinku jelita cienkiego, a następnie w okolicach odbytu jelit grubego

Zalecenia żywieniowe:

Dieta w chorobie Leśniowskiego Crohna ma duże znaczenie, z powodu występowania w tej chorobie podwyższonej temperatury, biegunki, zmniejszenia masy ciała, niedokrwistości.

W okresie zaostrzenia choroby;

Stosuje się dietę płynną pozbawioną błonnika – nie dłużej niż 3 dni ponieważ jest to dieta niepełnowartościowa podaje się gorzka herbatę, kisiel owocowy i rozcieńczony przecier jeśli chory toleruje. Do płynów nie należy podawać cukru. Ma ona w ciągu dnia dostarczyć od 2500-3000 kcal. Posiłki powinny być małe objętościowe spożywane regularnie 5-6 razy dziennie. Ilość białka powinna wynosić 100-120g. Najlepsze źródło białka pełnowartościowego to: chude mięso, jajka. Tłuszcz w diecie powinien zostać ograniczony do 50-70g dziennie. Dodaje się go w postaci surowej do gotowych potraw. Większość energii bo ponad połowa powinna pochodzić z węglowodanów. Aby oszczędzić przewód pokarmowy należy wybierać młode delikatne warzywa, usuwać pestki, obierać warzywa i owoce, przecierać je lub przygotowywać z nich sok.

Uwagi technologiczne:

W diecie potrawy sporządza się metodą:

- gotowania w wodzie, na parze,
- bez obsmażenia oraz pieczenie w folii, pergaminie
- mięsa w formie mielonej np. pulpet.
- Zupy i sosy zagęszczane zawiesiną z mąki, bez zasmażek

Wykluczyć należy produkty: wzdymające, potrawy smażone, ostro przyprawione, używki (kawa, mocna herbata).

Produkty zalecane:

Produkty zbożowe; białe pieczywo o niskiej zawartości błonnika (chleb pszenny) i sucharki, drobne makarony, kasza pszenna

Mleko i jego przetwory; są przeciwwskazane - przeważnie występuje zła tolerancja tych produktów. Jeśli nie ma niekorzystnych objawów można podawać chude mleko, maślanek oraz chudy twaróg.

Jaja: jajko na miękko, omlety przygotowane na parze. Przeciwwskazane są : jaja smażone, gotowane na twardo ,faszerowane

Mięso: chude gatunki –polędwica, szynka, cielęcina kurczak, indyk ,królik, chuda, wołowina.

Przeciwwskazane : wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, dziczyzna, podroby

Ryby: chude gatunki takie jak: szczupak, dorsz, sandacz, leszcz Przeciwwskazane: gatunki tłuste; węgorz, łosoś, makrela , śledź oraz ryby : Tłuszcz: w postaci surowej do gotowych potraw: masło, margaryna śniadaniowa, olej sojowy, lub słonecznikowy.

Warzywa: zaleca się bogate w Wit C, - pomidory bez pestek i skórki, ziemniaki kalafior, (jeżeli jest dobrze tolerowany) ,marchew, dynię, szpinak, sałatę, buraki, szparagi, seler .Jeżeli warzywa są źle tolerowane należy je gotować i podawać rozdrobnione oraz w formie przecierów, ewentualnie w postaci soków. Przeciwwskazane: kapustne, brukselka, fasola biała, szparagowa, groch, groszek zielony, soja. ,kalarepka, papryka, ogórek zielony rzodkiewka, cebula.

Owoce; jabłka, brzoskwinie, morele, (bez skórki) truskawki ,maliny, melon, Owoce pestkowe należy przecierać. Przeciwwskazane : gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwy.

Napoje: słaba herbata, kawa zbożowa, rozcieńczone ,soki owocowe, warzywne. Przeciwwskazana: napoje gazowane, mocna herbata, kawa, napoje alkoholowe.

Desery: galaretka owocowa, kisiel. Przeciwwskazane : ciasta z masami, dodatkiem alkoholu.

Przyprawy: koperek, kminek, wanilia, kwasek cytrynowy, natka pietruszka.

Przykład diety w chorobie Leśniowskiego –Crohna

I śniadanie: chleb pszenny z masłem, jajko na miękko, sałata, herbata

II śniadanie: bułka pszenna z masłem szynka chuda, pomidor bez skórki herbata

Obiad: zupa jarzynowa przecierana z drobnym makaronem pulpet z dorsza z sosem koperkowym, ziemniaki purée, marchew purée galaretka owocowa kompot z jabłek

Podwieczorek: kasza manna z przetartymi malinami

Kolacja: pieczywo pszenne z masłem, udko bez skóry gotowane w jarzynach herbata