

## Dieta w chorobie Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

Opracowanie: dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik

specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

<b>Pokarmy</b>	<b>Dobrze tolerowane</b>	<b>Gorzej tolerowane</b>
<b>Mięso</b>	Chuda: cielęcina, wołowina, wieprzowina (szynka, schab, polędwica), dziczyzna, chudy drób i jagnięcina	Tłuste i mocno przyprawione mięso; konserwy mięsne, mięso smażone na smalcu, w dużej ilości tłuszczu
<b>Wędliny</b>	Wszystkie gatunki chude, np. wędliny drobiowe, wołowe; chuda (delikatna) szynka, polędwica sopocka, parówki drobiowe i cielęce (bez dodatków żółtego sera, papryki, szczypiorku itp.)	Wszystkie gatunki tłuste i mocno przyprawione, kielbasy, mocno wędzona szynka, szynka surowa, boczek, pasztety, wątrobianka, metka
<b>Ryby</b>	Wszystkie gatunki chude, np. łosoś morski, wątlusz, flądra, pstrąg, dorsz, mintaj; łagodnie wędzony pstrąg	Wszystkie gatunki tłuste, np. węgorz, karp, śledź, makrela; ryby wędzone, konserwy rybne, ryby marynowane
<b>Mleko oraz produkty mleczne</b>	Odtłuszczone mleko (1,5%), maślanka, jogurty naturalne, kefir, zsiadłe mleko; twaróg, łagodne chude sery twarde	Większe ilości bitej śmietany; pikantne, tłuste sery twarde, sery topione, sery pleśniowe
<b>Jaja</b>	Jaja gotowane na miękko, jajecznica	Jaja gotowane na twardo, jajka sadzone
<b>Tłuszcze</b>	Masło naturalne, oleje zawierające dużą ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, np. słonecznikowy, oliwa z oliwek, kujawski 3 ziarna; margaryny miękkie do smarowania (np. Flora)	Smalec wieprzowy i gęsi, słonina, majonez; gorące tłuszcze; potrawy przyrządzane w dużej ilości tłuszczu lub w głębokim tłuszczu (frytki, krokiety, pączki, chrust itp.)
<b>Pieczywo</b>	Chleb z mąki drobnoziarnistej, pieczywo pszenne,	Gorący, świeży chleb; chleby gruboziarniste, ciemne, z dodatkiem dużej ilości ziaren
<b>Wypieki</b>	Wskazane ubogotłuszczowe wyroby własne, np. biszkopt, ciasto drożdżowe, ciastka biszkoptowe, jogurtowe, herbatniki, niektóre ciastka kruche	Torty z kremem / śmietaną, ciasta orzechowe, świeże ciasta drożdżowe, ciasto francuskie, ciasto wypiekane w gorącym tłuszczu
<b>Potrawy mączne</b>	Potrawy lekkostrawne, ubogotłuszczowe, np. makaron, kasza manna, ryż, płatki owsiane, kasza kukurydziana, wszystkie produkty mączne	Potrawy bogatotłuszczowe, np. lasagne, suflet, tarte, quiche, nadziewane ciasto francuskie, cannelloni
<b>Ziemniaki</b>	Z wody osolonej, pieczone w folii, w mundurkach, puree ziemniaczane, knedle z gotowanych ziemniaków, sałatka ziemniaczana bez dodatku cebuli i majonezu	Smażone w tłuszczu, np. frytki, zapiekane z żółtym serem, podsmażane, opiekane

## Dieta w chorobie Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

Opracowanie: dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik

specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

<b>Owoce</b>	Kompoty, owoce gotowane, świeże, dojrzałe owoce (ew. bez skórki i po usunięciu pestek), jabłka duszone, pieczone, musy owocowe	Owoce pestkowe, np. czereśnie, śliwki, gruszki, czerwone porzeczki, brzoskwinie, nektaryny, owoce niedojrzałe, cytrusy, winogrona
<b>Warzywa</b>	Warzywa gotowane na miękko, np. kalafior, brokuły, pieczarki, młody zielony groszek, koper włoski (na parze), karotki, seler, szparagi, szpinak, seler naciowy, fasola szparagowa, cukinia, cykorja, sałata liściasta i Lollo Rosso, pomidory, młoda kalarepa,	Kapusta biała, czerwona, włoska i kiszona; warzywa strączkowe (groch, fasola, soczewica); cebula, rzepa, rzodkiewki, pory; grzyby (prawdziwki, kurki); surowe ogórki, papryka, szczypiorek
<b>Przyprawy</b>	W niewielkich ilościach praktycznie wszystkie, gałka muszkatołowa, kminek, goździki, przecier pomidorowy	Czosnek, chrzan, ostry pieprz, ostra papryka, musztarda; wszystkie pikantne sosy oraz dressingi na bazie majonezu
<b>Orzechy</b>	Niewielkie ilości	
<b>Słodycze</b>	Niewielkie ilości	Bardzo słodkie desery, czekolada, czekoladki, pralinki, desery z śmietaną, bardzo zimne desery, np. lody
<b>Napoje</b>	Niezbyt zimne soki owocowe i warzywne (dobrze jest rozcieńczać nieco wodą), niegazowana woda mineralna, słaba kawa, słaba herbata	Napoje alkoholowe (zwłaszcza wermuth, drinki z sokami z cytrusów, alkohole mocne), gazowana woda mineralna, napoje gazowane, kolorowe napoje gazowane (lemoniada, oranżada), tonik, soki cytrusowe, mocna kawa, mocna herbata (zwłaszcza czarna)