

Opracowała: dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik

Specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

Najważniejsze zasady diety w popromiennym zapaleniu jelit:

- **Produkty zbożowe** - zaleca się białe pieczywo (chleb, bułki pszenne), sucharki, makaron drobny (typu nitki), kaszę pszenną, ryż. Przeciwwskazane jest pieczywo razowe, grube makarony, grube kasze.
- **Mleko i przetwory mleczne** - w większości przypadków są przeciwwskazane, chorzy źle je bowiem tolerują. Jeśli nie ma niekorzystnych objawów, można spożywać mleko, maślankę, twaróg chudy.
- **Jaja** - są zalecane na miękko, a także w postaci omletów na parze, sufletów. Należy unikać jaj smażonych, faszerowanych ani jajeczniczy.
- **Mięso** - powinno się wybierać chude gatunki: cielęcinę, kurczaki, indyki, chudą wołowinę, króliki. Wszystkie tłuste gatunki (wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna) oraz podroby należy wyeliminować.
- **Wędliny** - są wskazane chude gatunki (połędwica, szynka, parówki odtłuszczone). Trzeba wykluczyć z jadłospisu tłuste gatunki oraz wędliny podrobowe i konserwy.
- **Ryby** - są doskonałym źródłem białka. Zaleca się chude gatunki, takie jak szczupak, dorsz, sandacz, leszcz. Przeciwwskazane są ryby tłuste wędzone i marynowane.
- **Tłuszcze** - powinno się spożywać masło lub margaryny miękkie (kubkowe), w profilaktyce cholesterolowej: np. Flora Proactiv, Benecol.
- **Warzywa** - wskazane jest spożywanie ziemniaków, marchwi, dyni, pietruszki, pomidorów. Należy je gotować i rozdrobnić, ewentualnie podawać w formie surowych soków. Należy unikać: fasoli, grochu, groszku zielonego, soi, cebuli, brukwi, rzodkiewki, kalarepy.
- **Owoce** - zaleca się spożywanie jabłek, brzoskwiń, moreli (należy usunąć skórkę). Owoce pestkowe trzeba przetrzeć. Można również podawać banany. Przeciwwskazane są gruszki, czereśnie, figi.
- **Napoje** - można pić słabą herbatę, kawę zbożową, soki owocowe i warzywne. Należy unikać wszystkich napoi gazowanych, kawa (zwłaszcza mocna), napoje alkoholowe.
- **Desery** - należy unikać wyrobów cukierniczych, zwłaszcza tortów, ciast z kremami, z dodatkiem alkoholu lub kawy. Można natomiast jeść galaretki, ciasta bez owoców, sporadycznie orzechy i czekolady.

- **Przygotowywanie posiłków** - zaleca się, aby potrawy przyrządzać za pomocą gotowania, duszenia (bez wcześniejszego obsmażania) lub pieczenia w folii. Wykluczone są potrawy smażone i pieczone zwykłą metodą oraz zasmażane i zapiekane.
- **Przyprawy** – należy unikać pieprzu, papryki, octu, musztardy, curry, chili, ponieważ z jadłospisu są wykluczone pikantne potrawy. Wskazane jest używanie łagodnych przypraw, takich jak zielona pietruszka, koperek, wanilia, kminek, kwasek cytrynowy, sól i cukier.
- Posiłki powinny być podawane regularnie, ale w mniejszych ilościach. Zaleca się rozłożenie dziennej racji pokarmowej na 5-6 posiłków.

Zaleca się, aby posiłki spożywać często, małymi objętościowo porcjami, najlepiej z dodatkiem pełnowartościowego **białka** w każdej postaci (ryba, mięso, nabiał). Należy dobrze gryźć pokarm, unikać potraw ciężkostrawnych, wzdymających i bogatobłonnikowych. Dieta zawsze powinna być lekkostrawna, co można osiągnąć poprzez odpowiednią obróbkę kulinarną potraw, czyli:

- Gotowanie w wodzie, na parze, w łaźni wodnej
- Przecieranie, miksowanie, rozdrabnianie potraw
- Pieczenie w folii lub w pergaminie bez tłuszczu (potrawy są miękkie, nie tracą wody, witamin i składników mineralnych)
- Dodawanie tłuszczu po przyrządzeniu potraw, wtedy jedzenie nie nasiąka tłuszczem i nie jest on poddawany obróbce termicznej, przez co nie podrażnia przewodu pokarmowego

Należy unikać potraw smażonych, pieczonych, zapiekanych, smażonych w głębokim tłuszczu, z dodatkiem zasmażek, odgrzewanych na tłuszczu i odsmażanych.

Ważne jest także **zmniejszenie ilości włókna pokarmowego**, które może drażnić jelito, co można osiągnąć poprzez obieranie warzyw i owoców ze skórek, usuwanie gniazd nasiennych i pestek, dłuższe gotowanie niż zazwyczaj jest to wymagane (włókna ulegają częściowemu rozkładowi), stosowania technik rozdrabniania pokarmów (zupy kremy, soki przecierowe owocowe i warzywne, puree ziemniaczane itp.) oraz stosowania pieczywa jasnego i drobnych kasz.

Należy spożywać **pokarmy bogato białkowe**, zaliczamy do nich:

- Chude mięso (wołowina, polędwica, szynka) 20-25 g białka/100 g surowego mięsa
- Ryby (dorsz, mintaj, panga, sandacz, okoń, turbot, flądra) 20-28 g białka/100g surowej ryby
- Drób (kurczak, indyk) 22-28 g białka/100 g surowego mięsa
- Jaja (białko) – 7 g białka/jajko

- Mleko i produkty mleczne (jeśli są dobrze tolerowane – jogurt, kefir, maślanka, mleko – szklanka ok. 5 g białka, plaster sera białego – 5-10 g białka)
- Tofu (twaróg sojowy) 7 g/ 100 g sera

Węglowodany to przede wszystkim pieczywo każdego rodzaju, mąki, ryże, kasze, ziemniaki, makarony, potrawy mączne (kopytka, kluski śląskie, pierogi), słodczyce, przetwory owocowe (dżemy, konfitury, syropy), warzywa, owoce i nasiona warzyw strączkowych. Nadmiar węglowodanów w organizmie jest oszczędzany, przetwarzany i magazynowany w tkance tłuszczowej, dlatego ich dodatek musi być wyważony tak, aby nie tyć.

Tłuszcze są niezbędne dla organizmu, szczególnie polecane są oleje roślinne, zwłaszcza te, które są bogate w kwasy $\Omega 3$ i $\Omega 6$ (mają dobroczynny wpływ na gojenie się zmian zapalnych w jelicie). Dobre tłuszcze znajdziemy głównie w olejach roślinnych, margarynie (należy unikać tych, z kwasami tłuszczowymi w formie trans >1%), orzechach, mięsie, tłustych rybach (makrela) i jajkach.

W okresie biegunek należy unikać pokarmów bogato błonnikowych:

- skórek owoców (jabłka, gruszki) i warzyw (pomidor, papryka)
- sałaty, kapusty, brukselki, kalafiora, suchych ziaren fasoli, bobu, grochu, świeżych ogórków (powodują wzdęcia)
- przetworów pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grahamka, chleb chrupki)
- grubych kasz (jęczmienna, gryczana, jaglana)
- owoców cytrusowych
- orzechów, nasion, grzybów, kukurydzy
- suszonych owoców
- pestek (słonecznik, dynia) i owoców bogatych pestki (maliny, truskawki, agrest, porzeczki)
- pieczarek, ogórków, papryki konserwowej

Zaleca się rozdrabnianie i przecieranie pokarmów, usuwanie pestek i skórek, posiłki częste, niewielkie objętościowo (jeść 5-6 razy dziennie), dokładnie żuć pokarmy i spożywać dużo płynów.

Przykładowy jadłospis:

I śniadanie

Bułka pszenna z masłem, Parówki cielece
kawa zbożowa

II śniadanie

Chleb pszenny z margaryną, Jajko na miękko

Obiad

Rosół z drobnym makaronem
Pulpeciki cielece, Ziemniaki puree, Marchewka puree
Galaretką owocową

Podwieczorek

Mus jabłkowy z kaszką manną

Kolacja

Ryba gotowana, Chleb pszenny

Przykładowy jadłospis II

I śniadanie

Bułka pszenna z margaryną, filet z indyka/kurczaka, pół pomidora

II śniadanie

Bułka pszenna z twarogiem, Herbata z mlekiem

Obiad

Krupnik z drobnej kaszy
Pieczeń z folii, Ryż biały gotowany, kalafior

Podwieczorek

Prywatna Praktyka Specjalistyczna

Dr med. Dorota Waśko-Czopnik, specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

tel. 602 621 780

Jabłko pieczone

Kolacja

Bułka pszenna z margaryną, filet z piersi indyka, sałata strzępiasta

Prywatna Praktyka Specjalistyczna

Dr med. Dorota Waśko-Czopnik, specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

tel. 602 621 780

Pokarmy	Dobrze tolerowane	Gorzej tolerowane
Mięso	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
Wędliny	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, kiełbasy, mocno wędzona szynka, szynka surowa, boczek, pasztety, wątrobianka, metka
Ryby	Wszystkie gatunki chude, np. łosoś morski, wąż, flądra, pstrąg, dorsz, mintaj; łagodnie wędzony pstrąg	Wszystkie gatunki tłuste, np. węgorz, karp, śledź, makrela; ryby wędzone, konserwy rybne, ryby marynowane
Mleko oraz produkty mleczne	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
Jaja	Jaja gotowane na miękko, jajecznica	Jaja gotowane na twardo, jajka sadzone
Tłuszcze	Oleje zawierające dużą ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, np. słonecznikowy, oliwa z oliwek, kujawski 3 ziarna; margaryny miękkie do smarowania (np. Flora, Benecol)	Smalec wieprzowy i gęsi, słonina, majonez; gorące tłuszcze; potrawy przyrządzane w dużej ilości tłuszczu lub w głębokim tłuszczu (frytki, krokiety, pączki, chrust itp.)
Pieczyno	Chleb z mąki drożdżowej, pieczywo pszenne,	Gorący, świeży chleb; chleby gruboziarniste, ciemne, z dodatkiem dużej ilości ziaren
Wypieki	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
Potrawy mączne	Potrawy lekkostrawne np. makaron, kasza manna, ryż, płatki owsiane, kasza kukurydziana, wszystkie produkty mączne	Potrawy bogatotłuszczowe, np. lasagne, suflet, tarte, quiche, nadziewane ciasto francuskie, cannelloni
Owoce	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
Warzywa	Warzywa gotowane na miękko, np. kalafior, brokuły, pieczarki, młody zielony groszek, koper włoski (na parze), karotki, seler, szparagi, szpinak, seler naciowy, fasola szparagowa, cukinia, cykoria, 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
Przyprawy	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
Orzechy	Niewielkie ilości	
Słodycze	Niewielkie ilości	Bardzo słodkie desery, czekolada, czekoladki, pralinki, desery z śmietaną, bardzo zimne desery, np. lody
Napoje	Niezbyt zimne soki owocowe i warzywne (dobrze jest rozcieńczać nieco)	Napoje alkoholowe (zwłaszcza wermuth, drinki z sokami z cytrusów, alkohole

kawa, słaba herbata

napoje gazowane, kolorowe napoje
gazowane (lemoniada, oranżada), tonik,
soki cytrusowe, mocna kawa, mocna
herbata (zwłaszcza czarna)

Prywatna Praktyka Specjalistyczna

Dr med. Dorota Waśko-Czopnik, specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

tel. 602 621 780