



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

Zalecenia żywieniowe w CHOROBIE UCHYLKOWEJ JELITA GRUBEGO

Uchyłki jelita powstają w wyniku zagłębienia błony śluzowej jelita w warstwę mięśniową, co prowadzi do uwypuklenia błony śluzowej na zewnątrz jelita. Tworzą się wówczas pewnego rodzaju kieszonki, w których może zalegać treść jelitowa.

Przyczynami tworzenia się uchyłków mogą być:

- niewłaściwe odżywianie będące przyczyną powstawania zaparć (zbyt mała
- ilość błonnika w pożywieniu),
- słabość warstwy mięśniowej ścian przewodu pokarmowego (utrata elastyczności, wiotczenie).

Dieta w uchylkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszących temu schorzeniu:

- W przypadku **gdy nie występują żadne dolegliwości** bólowe stosuje się **dietę z dużą zawartością błonnika**, który mechanicznie pobudza pracę jelit.
- W przypadku **gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków**, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew **należy stosować dietę łatwostrawną/lekkostrawną z ograniczeniem błonnika** w postaci surowej.

Sposoby przygotowywania posiłków:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, w opiekaczu elektrycznym,
- duszenie bez wstępnego obsmażania

Należy obserwować swój organizm i unikać pokarmów, po których stwierdzamy nasilenie lub pojawienie się dolegliwości.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Postać bezobjawowa nie wymaga leczenia. Często zaleca się modyfikacje stylu życia, takie jak dieta ze zwiększoną ilością błonnika, redukcja masy ciała, zaprzestanie palenia papierosów, ograniczenie spożycia czerwonego mięsa i alkoholu oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

W leczeniu **łagodnych i umiarkowanych postaci** wystarczają modyfikacje dietetyczne (suplementacja błonnika rozpuszczalnego i dieta łatwostrawna).

Dieta ubogobłonnikowa w zapalenie uchyłków

GRUPA PRODUKTÓW	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, sucharki, mąka pszenna, kasza manna, jasne makarony, drobnoziarniste kasze (kuskus, manna, wiejska, kukurydziana), ryż biały, płatki ryżowe	Chleb żytni, pieczywo razowe, mąka żytnia, mąka razowa, kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, pęczak), brązowy ryż, pełnoziarniste makarony, płatki owsiane, płatki jęczmienne, otręby
Jaja	Gotowane	Smażone na tłuszczu w postaci jajecznicy lub jajek sadzonych
Wędliny	Chuda szynka, z kurczaka, z indyka, polędwica	Boczek, pasztetowa, pasztet, kaszanka, karkówka, konserwy mięsne, tłuste gatunki wędlin



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Mięso	Chude gatunki mięs: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak, królik	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, podroby
Ryby	Chude gatunki ryb: dorsz, sandacz, szczupak, dorsz, mintaj, pstrąg, leszcz	Ryby tłuste: węgorz, halibut, śledź, makrela, łosoś, tuńczyk, konserwy rybne, ryby wędzone
Tłuszcze	Masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde w kostkach
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree	Frytki, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	Warzywa bez skórek i pestek, gotowane. Najlepiej wybrać warzywa korzeniowe np. marchew, pietruszka, ziemniaki	Warzywa strączkowe: fasola biała, soczewica, soja, groch, fasolka szparagowa, kapusta, kalafior, cebula, rzodkiewka, warzywa konserwowe
Owoce	Owoce bez skórek i pestek, najlepiej podgotowane, w postaci musów i przecierów. Mogą to być jabłka, banany, brzoskwinie, morele, owoce jagodowe	Gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi
Desery	Cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń (w ograniczonej ilości)	Czekolada, ciasta, torty



Napoje	Przetwory mleczne (kefir, maślanka, jogurt naturalny), herbata, woda mineralna, soki rozcieńczone, mleko do 2% tłuszczu	Napoje gazowane, napoje słodzone niegazowane, tłuste mleko, śmietana, mocna herbata, kawa, alkohol
Przyprawy	Łagodne: koper, kminek, cynamon, sok z cytryny	Ostre, pieprz, musztarda, chilli, czosnek, cebula

Rozszerzając dietę należy mieć na uwadze osobistą tolerancję produktów w posiłkach i potraw przez pacjenta!



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>