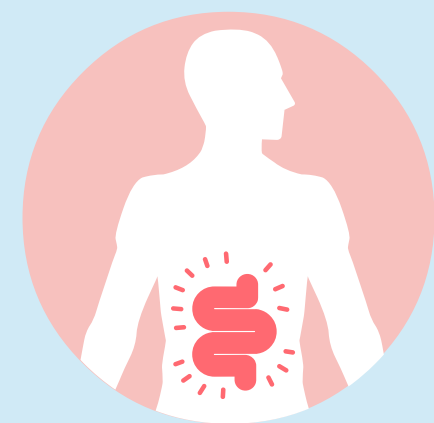




DIETA w zespole krótkiego jelita



1 DLACZEGO TAKA DIETA?

Stosowana jest w celu usprawnienia pracy jelit, zapewnienia prawidłowego stanu odżywienia organizmu, zapobieganiu dolegliwościom ze strony układu pokarmowego oraz utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej. Początkowo dieta podawana jest do- lub pozajelitowo. Po uzyskaniu dobrej tolerancji, następuje stopniowe rozszerzanie diety doustnej.

2 I CO DALEJ?

Docelowo powinno się stosować dietę łatwostrawną, z ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych i cukrów prostych. Dieta ta powinna być realizowana zgodnie z tolerancją Twojego organizmu – obserwuj zatem reakcje organizmu na poszczególne produkty spożywcze. Konsystencja posiłków powinna być dopasowana do indywidualnych możliwości i stanu Twojego zdrowia. Wskazane jest, aby w prowadzeniu Cię przez proces zmiany Twojego sposobu odżywiania brał udział specjalista dietetyk.

3 TO JEST BARDZO ISTOTNE

- regularne spożywanie posiłków, 4-7 razy dziennie o stałych porach
- powolne spożywanie posiłków (dokładne przeżuwanie)
- wybór posiłków o niewielkiej objętości
- spożywanie potraw o umiarkowanej temperaturze – nie gorące, ani nie zimne








4 JAKIE METODY OBRÓBKI TERMICZNEJ WYBRAĆ?

- gotowanie w wodzie i na parze, duszenie
- pieczenie w foli, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym
- miksowanie, przecieranie, rozdrabnianie.










5 CZEGO UNIKAĆ?

-  smażenie
-  duszenie z dodatkiem tłuszczu
-  wstępne obsmażanie
-  tradycyjne pieczenie prowadzące do powstania spieczonej skórki
-  grillowanie
-  stosowanie zasmażek
-  odgrzewanie i odsmażanie

NIE



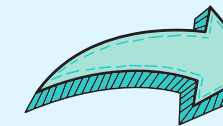
6 CO WYELIMINOWAĆ Z DIETY?

-  produkty i dania tłuste, mocno przyprawione, ostre
-  **zawierające dużo błonnika pokarmowego** (np. duże ilości surowych warzyw i owoców ze skórką, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe z pełnego ziarna, otręby)
-  powodujące wzdęcia
-  puszkowane, wędzone, marynowane
-  używki (alkohol)


7 JAKIE WARZYWA I OWOCE WYBRAĆ?

 młode, dojrzałe warzywa i owoce, pozbawione skórek oraz pestek



 oddzielanie i usuwanie zwłókniałych, twardych części warzyw i owoców

 gotowanie warzyw i owoców, przygotowywanie np. musów, puree, soków

 **TAK**





8

ZESPÓŁ KRÓTKIEGO JELITA - WAŻNE INFORMACJE



Mogą obowiązywać Cię ograniczenia płynowe – zapytaj o to dietetyka lub lekarza

W przypadku wystąpienia biegunki zastosuj dietę o działaniu zapierającym (konsultacja z dietetykiem)

Odpowiednia podaż elektrolitów i dbanie o równowagę kwasowo-zasadową jest dla Ciebie szczególnie istotne

Dosalaj posiłki oraz płyny

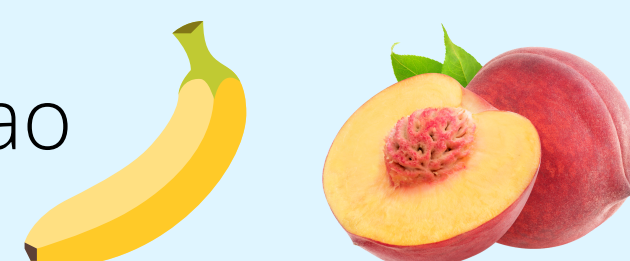
Nie ma potrzeby ograniczenia laktozy w diecie, jeżeli dobrze ją tolerujesz

Zwiększ podaż produktów będących dobrym źródłem potasu, magnezu, wapnia oraz witaminy B12

9

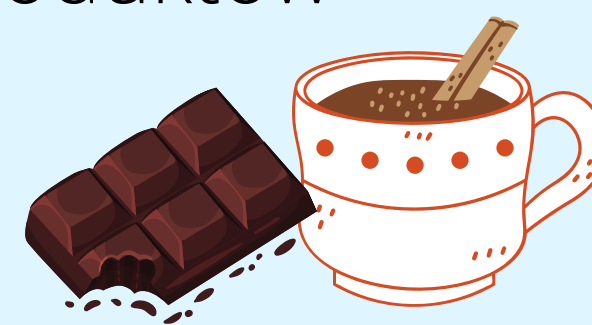
DOBRE ŹRÓDŁA:

potasu: banany, brzoskwinie, awokado, pomidory, kakao

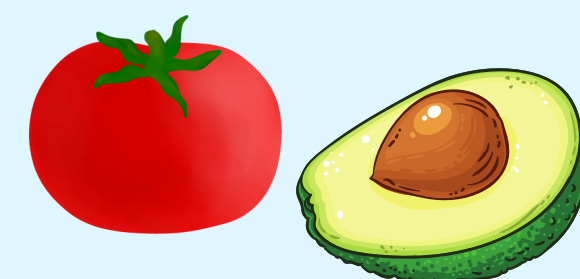
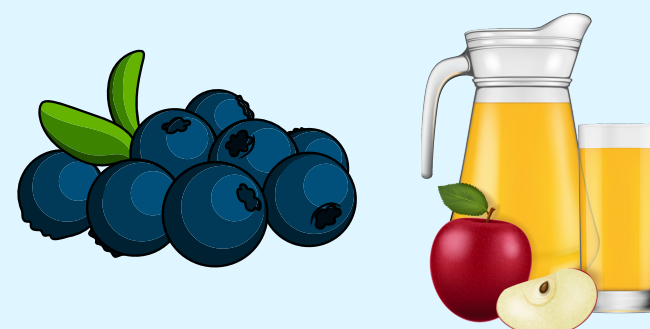


magnezu: kakao, gorzka czekolada, banany; zmielone na pył pestki dyni, nasiona, orzechy - tylko w przypadku dobrej tolerancji produktów

wapnia: produkty mleczne – jeżeli są dobrze tolerowane



witamina B12: mięso, ryby, jajka



GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	Pszenne pieczywo (ew. pieczywo graham), suchary, drobny makaron pszenny, ryż biały/basmati/jasminowy, drobne kasze (manna, kuskus), komosa ryżowa, płatki owsiane błyskawiczne, płatki kukurydziane, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, tapioka, amarantus	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, pumpernikiel, otręby pszenne, grube kasze (gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, dziki, płatki zbożowe (żytnie, jęczmienne, płatki owsiane górskie)
Nasiona, pestki	Siemię lniane (mielone), w postaci kleiku lub jako dodatek	Pestki słonecznika, pestki dyni, sezam, mak, orzechy (ew. zmielone na pył)
Tłuszcze (z rozwagą!)	Oliwa z oliwek, oleje (rzepakowy, sezamowy, lniany, rydzowy), masło (w niewielkich ilościach)	Olej palmowy, kokosowy, smalec
Nabiał (w zależności od indywidualnej tolerancji!)	Świeże mleko, jogurty, twarogi, serki twarogowe – chude/półtłuste, serki wiejskie, serki homogenizowane	Słodkie jogurty i serki, jogurty z chrupkami czekoladowymi i konfiturami, serki topione, wyroby seropodobne, pleśniowe, camembert - pełnotłuste
Mięso	Drobiowe, z indyka, cielęcina, chude mięso wołowe, królik, wieprzowina chuda w niewielkich ilościach	Tłuste mięso – wieprzowina, kaczka, dziczyzna, tłuste części wołowiny, kiełbasy, podroby, wędzone paszety, parówki
Ryby	Chude ryby (świeże i mrożone) – dorsz, mintaj, morszczuk, sola, tilapia, leszcz, sandacz, pstrąg, flądra, tuńczyk	Ryby przetworzone: wędzone przetwory rybne, śledzie w occie, tłuste ryby (halibut, pstrąg tęczy)
Warzywa (surowe - skonsultuj z dietetykiem!)	Obrane ze skóry, przetworzone (ugotowane, podduszone, pieczone, przetarte), młode i soczyste: burak, cukinia, dynia, kabaczek, koper, marchew, patison, pietruszka, pomidor bez skórki, ziemniak	Warzywa kapustne (brukselka, chrzan, jarmuż, kalarepa, kapusta, rukola, rzepa, rzodkiew), brukiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, por, suche nasiona roślin strączkowych, szparagi
Owoce (surowe - skonsultuj z dietetykiem!)	Owoce w formie obranej i przetworzonej (gotowane, pieczone, przecierane): banany, brzoskwinie, morele, jabłka – bez skóry, melony, owoce jagodowe (jagody, borówki), awokado, pomarańcze (w przypadku dobrej tolerancji). Kisiele, budynie, dżemy	Nie zaleca się spożywania surowych owoców, ze skórką oraz tych, które mogą przyczyniać się do powstawania wzdęć, zaparc: czereśnie, winogrona, surowe śliwki
Napoje	Najczęściej ograniczenia płynowe - skonsultuj z dietetykiem lub lekarzem Woda wysokozmineralizowana, doustne płyny nawadniające, płyny dosalane, soki rozcieńczone, kakao	Napoje gazowane i słodzone, mocna czarna herbata i kawa, alkohol
Zioła, przyprawy	Cynamon, zioła (bazylija, koperek, majeranek, oregano, rozmaryn, natka pietruszki), sól, wanilia	Ostre przyprawy (curry, ocet, ostra papryka chili, papryka, pieprz), gotowe mieszanki przypraw i przyprawy typu „vegeta”, kostki rosółowe

