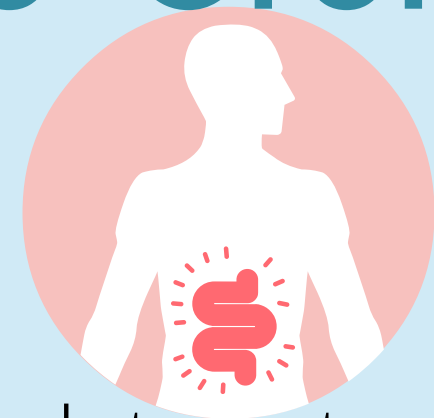




# DIETA w chorobie Leśniowskiego-Crohna



## 1 JAKA DIETA?

Posiłki powinny opierać się na zasadach diety łatwostrawnej, bogatobiałkowej i ubogoresztkowej. Istotny jest dobór odpowiednich technik kulinarnych, które poprawiają strawność składników pokarmowych, przy jednoczesnym odciążeniu przewodu pokarmowego lub chorego narządu.

## 2 I CO DALEJ?

Docelowo chcemy rozszerzać dietę, jednocześnie obserwując tolerancję organizmu na poszczególne składniki pokarmowe.

Wskazane jest, aby w prowadzeniu Cię przez proces zmiany Twojego sposobu odżywiania brał udział specjalista dietetyk.

## 3 TO JEST BARDZO ISTOTNE

- regularne spożywanie posiłków, 4-6 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




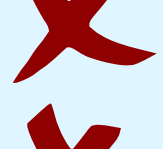


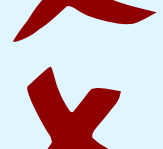
## 4 JAKIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ WYBRAĆ?

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





## 5 CZEGO UNIKAĆ?

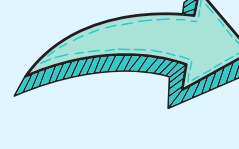
-  smażenie
-  wstępne obsmażanie
-  tradycyjne grillowanie
-  stosowanie zasmażek
-  odgrzewanie i odsmażanie
-  duszenie z dodatkiem tłuszczu
-  tradycyjne pieczenie prowadzące do powstania spieczonej skórki




## 6 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**



## 7 SUPLEMENTACJA

O ewentualne suplementy diety zapytaj dietetyka lub lekarza. Warto rozważyć suplementację uwzględniającą niedobory pokarmowe, probiotykoterapię, preparaty o działaniu przeciwzapalnym, Modulen, inne FSMP (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego).





# 8

## PRODUKTY SPOŻYWCZE ZALECANE W ZAOSTRZENIU CHOROBY

- Pieczywo: pszenne, weka, suchary
- Produkty z mąki: kukurydzianej, owsianej, pszennej, ziemniaczanej
- Kasze: jaglana, jęczmienna, kukurydziana, manna, ryżowa
- Makarony: drobne makarony np. nitki, makaron ryżowy, ryż basmati, ryż biały
- Nabiał (w razie konieczności - bez laktozy): jogurty naturalne (jeżeli są dobrze tolerowane), serki wiejskie  
sery: niekwaśne (o ile są dobrze tolerowane), twarogowe (chude, półtłuste)
- Jajka: na miękko, na twardo
- Owoce (gotowane/pieczone): banany, brzoskwinie, gruszki, jabłka, morele, kisiele domowe, musy/przeciery owocowe, owoce w galaretkę
- Warzywa (gotowane/pieczone): bakłażan, cukinia, dynia, marchew, pomidory, pietruszka, seler, ziemniaki gotowane puree
- Mięso i wędliny: cielęcina, indyk, kurczak, wołowina (chuda)
- Ryby: dorada, dorsz, mintaj, pstrąg, sandacz, sola
- Tłuszcze roślinne (dodawane do gotowej potrawy): olej lniany, rydzowy, rzepakowy, olej z: awokado, czarnuszki, pestek dyni, wiesiołka, oliwa z oliwek, margaryny dobrej jakości np. Arcy Optima
- Przyprawy (łagodne): bazylia, koperek, majeranek, oregano, tymianek, sól, zielona pietruszka
- Napoje: czarna herbata, delikatne napary ziołowe (z czarnych jagód, hibiskusa, lipy, nagietka), woda niegazowana
- Produkty słodkie (w niewielkich ilościach): dżem bez pestek, galaretka owocowa, kisiel (domowy), marmolada, miód, mus owocowy



8

## JEŻELI JEST DOBRA TOLERANCJA - ROZSZERZAMY DIETĘ I WPROWADZAMY\*:

- Pieczywo: graham
- Produkty z mąki: typu graham
- Kasze: kuskus, orkiszowa, owsiana
- Makarony: pszenne
- Nabiał: mleko (bez laktozy), kefir, maślanka - w razie nasilenia objawów sięgnij po produkty bez laktozy  
sery: homogenizowane, mozzarella, mascarpone (w niewielkich ilościach)
- Owoce: rozszerzamy stopniowo o surowe, bez skórki
- Warzywa rozszerzamy o surowe w niewielkich ilościach, kiszonki, rośliny strączkowe (pasty, tofu)
- Mięso i wędliny: parówki (dobrej jakości np. cielęce/z indyka)
- Ryby: halibut, leszcz, łosoś, makrela (filet)
- Tłuszcze: masło, olej z pestek winogron
- Przyprawy (łagodne): cynamon, kurkuma, papryka, pieprz biały, sok z cytryny, wanilia
- Napoje: słaba kawa
- Produkty słodkie: budyń, bułeczki mleczne

\*WPROWADZAJ MAKSYMALNIE 1 NOWY PRODUKT NA DZIEŃ



## 8

## PRODUKTY SPOŻYWCZE **NIEZALECANE** W ZAOSTRZENIU CHOROBY

- Pieczywo: chrupkie (żytnie), razowe, z ziarnami, żytnie
- Produkty z mąki: gryczanej, razowej, żytniej, otręby
- Kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna, pęczak, wszystkie gruboziarniste
- Makarony: z mąki razowej, ryż brązowy, ryż dziki
- Nabiał: jogurty słodzone/smakowe, mleko  
sery: feta, pleśniowe, topione, żółte
- Jaja: na surowo, smażone
- Owoce: agrest, czereśnie, figi, gruszki, jeżyny, maliny, owoce suszone, śliwki, winogrona, wiśnie.
- Warzywa: cebula, czosnek, grzyby, papryka, pieczarki, por, rzodkiewka, kiszonki, rośliny strączkowe (bób, groch, fasola, soja), warzywa kapustne (brukselka, jarmuż, kalarepa, kapusta)
- Mięso i wędliny: tłuste gatunki mięsa i podrobów (np. baranina, dziczyzna, gęś, kaczka, wieprzowina)
- Ryby: marynowane, panierowane, tłuste, wędzone, konserwy rybne
- Tłuszcze: olej kokosowy, palmowy, smalec, twarde margaryny (np. Palma)
- Przyprawy (ostre): curry, majonez, musztarda, ocet, papryka (chilli), pieprz
- Napoje: alkoholowe, gazowane, z dodatkiem cukru, kawa, sok (napój)
- Produkty słodkie: cukierki, miód w większych ilościach, przetwory owocowe na cukrze, słodycze

