

## Zalecenia żywieniowe- choroba uchyłkowa

Uchyłki jelita powstają w wyniku zagłębienia błony śluzowej jelita w warstwę mięśniową co prowadzi do uwypuklenia błony śluzowej na zewnątrz jelita. Tworzą się wówczas swoistego rodzaju kieszonki, w których może zatrzymywać się treść pokarmowa. Przyczyną tworzenia się uchyłków może być: - niewłaściwe odżywianie będące przyczyną powstania zaparć (zbyt mała ilość błonnika w pożywieniu lub słabość warstwy mięśniowej ścian przewodu pokarmowego (utrata elastyczności, wiotczenie). Choroba uchyłkowa może przebiegać bezobjawowo, wtedy stosujemy dietę bogatą w błonnik. Występowanie stanów zapalnych uchyłków, bólów brzucha, gdy w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę łatwo strawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

W przypadku ostrego zapalenia uchyłków lub występowania groźnych powikłań stosuje się dietę ścisłą.

1. Spożywaj 3-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
6. **W przypadku, gdy nie występują żadnego dolegliwości częściej wybieraj produkty pełnoziarniste** ( np. pieczywo graham, razowe), **naturalne płatki** (np. owsiane), **gruboziarniste kasze** (np. gryczana), **makarony razowe**. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi. **W przypadku zaostrzenia korzystaj z jasnego pieczywa, drobnoziarnistych kasz** (np. manna, kuskus), **makaronu pszennego, ryżu białego**.
7. **Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku.** Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym. **W postaci bezobjawowej korzystaj z surowych warzyw i owoców. W zaostrzeniu spożywaj warzywa gotowane, przecierane, miksowane, obierane ze skórki; owoce piecz, sporządzaj musy i blenduj.**
8. **Unikaj warzyw, które powodują u Ciebie działanie wzdymające np. nasiona roślin strączkowych, cebula, brokuły, kapusta.**
9. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. jabłko z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.
10. **Nie spożywaj pestek z owoców, unikaj wiśni, czereśni, agrestu, owoców z drobnymi pestkami.**



## Zalecenia żywieniowe- choroba uchyłkowa

11. Spożywaj różnokolorowe warzywa i owoce.
12. Spożywaj dwie porcje nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. Wybieraj produkty niskotłuszczowe. Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach).
13. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
14. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.
15. Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, nasionami roślin strączkowych (jeśli je tolerujesz) oraz jajami.
16. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą ( np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź).
17. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
18. Wybieraj produkty niskotłuszczowe chude wędliny, sery twarogowe chude.
19. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielenia zupy zamień na jogurt naturalny.
20. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, nasiona lnu, tłuste ryby.
21. **Orzechy oraz nasiona mogą przyczynić się do zaostrzenia choroby, jeśli je spożywasz muszą być one bardzo dobrze rozdrobnione, zmiksowane, zmielone, zblendowane.**
22. Ogranicz słodczyce, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodczyce z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol).
23. Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Przygotuj domową pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.
24. Ogranicz użycie soli. Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. Jeśli nie ma przeciwwskazań możesz korzystać też z przypraw ostrzejszych takich jak, papryka ostra, chilli.
25. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać ich jak najmniej.
26. Staraj się unikać smażenia, jeśli już smażyż użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergamini/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.



## Zalecenia żywieniowe- choroba uchyłkowa

- 27. W przypadku postaci bezobjawowej gotuj produkty al dente (na pół twardo). Jeśli występuję zaostrenie rozgotowuj produkty.**
28. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
- 29. Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej).** Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefir, itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. **Uważaj na produkty gazowane, mogą one być przyczyną wzdęć.** Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
- 30. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.**
31. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone <b>W przypadku zaostrenia gotowane warzywa, obrane ze skórki, przecierane i miksowane</b>	warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa, które powodują uczucie wzdęcia
Owoce	wszystkie świeże i mrożone z wykluczeniem niezalecanych <b>W przypadku zaostrenia dodatkowo gotowane, pieczone, obierane ze skórki, miksowane, blendowane</b>	owoce kandyzowane i w syropach, wiśnie, czereśnie, agrest. Pestki z owoców
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja ciecierzyca, fasola, soczewica ze słoika/puszki pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe nasiona roślin strączkowych powodujące wzdęcia
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste) mąki z pełnego przemiału płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmień, orkiszowe, żytnie otręby np. pszenne, żytnie, owsiane kasze np. bulgur, gryczana, jęczmień, pęczak, jaglana, komosa ryżowa	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane) dosładzane płatki śniadaniowe, musli drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana biały ryż

## Zalecenia żywieniowe- choroba uchyłkowa

	ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy) <b>W przypadku zaostrzenia jasne pieczywo, drobne kaszy, biały ryż i jasne makarony</b>	jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane i pieczone	smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe	mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsi, kaczkę tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce jajecznica na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado,	smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, orzechy i nasiona

## Zalecenia żywieniowe- choroba uchyłkowa

Orzechy i nasiona	bardzo dobrze zmielone/zblendowane/rozdrobnione w ograniczonej ilości	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczyce i słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciera owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru) słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem <b>W przypadku zaostrzenia zalecane zupy w formie kremu</b>	na tłustych wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciera warzywne <b>!Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli!</b>	fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy