

DIVERTICULOSIS-OS DIÉTA

Lényege a betegségnek, hogy a pangó széklet hatására gyulladás alakul ki. Gyulladás esetén átmenetileg rotszegény, fűszerszegény, bő folyadék (napi 2 liter folyadék javasolt) étrendre kell áttérnie, majd a gyulladás megszűnésével emelheti a rostbevitelt.

Ha nincs gyulladás, akkor fogyasztható:

- Zöldség- és főzelékfélék:

zöldbab, zöldborsó, kukorica, kelkáposzta, kínai kel, fejes káposzta, vörös káposzta, szárazbab, sárgaborsó, lencse, szójabab, szójacsíra, sárgarépa, zöldpaprika, paradicsom, uborka, retek, brokkoli, karfiol, padlizsán, cukkini, patisszon, sóska, paraj, spárga, sütőtök, burgonya, fejes saláta

- Gyümölcsök:

őszibarack, sárgabarack, alma, cseresznye, meggy, nektarin, görögdinnye, sárgadinnye, ananász, aszalt gyümölcsök

Gabonai, sütő-és tésztaipari termékek:

teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, péksütemények, zabpehely, búzapehely, árpacehely, rozspehely, búzacsíra, barna rizs, graham liszt, müzlik

- Tej, tejtermékek:

sovány és normális zsírtartalmú tej, kefir, joghurt, félzsíros tehéntúró, aprómagvas gyümölcsöt tartalmazó joghurtok, zsírszegény tejföl, vajkrémek, uzsonnakrémek, sovány és félzsíros sajtok, krémsajtok

- Tojás:

heti 3-5 db (kemény tojás nem ajánlott)

- Húsok, húskészítmények:

elsősorban a sovány és közepes zsírtartalmú húsok, csirkemell, fekete-, fehérpecsenye, heck, fogas, busa, tonhal, keszeg, tőkehal, felvágottak (gépsonka, prágai sonka, vitál sonka, párizsi, tavaszi felvágott, virsli)

Nem fogyaszthatók: kolbászok, hurkák, disznósajtok, fűszeres szalámik, téliszalámi, olasz, veronai, vadász, pácolt, füstölt húсарuk, tarja, oldalas, szalonnafélék, tepertő.

Az elfogyasztott napi húsmennyiség ne legyen több 10-15 dkg-nál.

- Ételek, ételcsoportok:

rakott-, töltött ételek, vagdaltak jól dúsíthatók búzakorpával. Levesek, mártások fogyasztása a folyadék bevitelét növelik. Mindig javasolt ásványvíz, limonádé, rostos gyümölcslevek, turmixok fogyasztása

Soha nem fogyasztható:

- sötétre főzött tea, feketekávé, keserű csokoládé

Ha fájdalom van, akkor gyulladás is van:

1. nap:

- koplaltatás, folyadékpótlás:
naponta többször, egyszerre kis mennyiségben frissen főzött világos, cukormentes, langyos tea (kamilla, csipkebogyó), enyhén citromozva vagy szénsav nélküli ásványvízzel készült limonádé
- szűrt, enyhén sós, szobahőmérsékletű zöldségfőzet (sárgarépa, burgonya, petrezselyemgyökér)
- frissen préselt almalé

2-3 nap:

- a szükséges folyadék mellett pirított kenyér, ropi, Abonett, főtt burgonya, főtt sárgarépa, főtt rizs, szárazon pirított dara, hámozott alma, kompót.

4-5 nap:

- tök, patisszon, cukkini, fejes saláta, diétás rántással, vagy kefires habarással. Kefir, joghurt, sovány sajtok reszelve, pirított kenyér, pirított kalács, Abonett. Jó hatású a zsírszegény hús-, erő-, csont-, vagy zöldségleves cérnametélttel, rizs vagy búzadara betéttel.

Puhára főzött, leborozott csirkehús, teljesen zsírmentes húsból készült húsgombóc, párolt vagdalt, zsemelével lazított húspuding.

A gyümölcsök köre is bővíthető, hámozott formában pl. őszibarack. A magas illóolaj tartalmú és apró magvas gyümölcsök kerülendők pl. narancs, ananász, málna, eper, ribizli, max. legfeljebb frissen préselve. A kompót enyhén fűszerezhető.

6-7 nap:

- visszatérés a nyugalmi időszakban fogyasztott étrendre, fokozott zsírmegszorítás mellett.

Egyéb szempontok:

- egyéni tűrőképesség: ki kell tapasztalnia, mi okoz problémát, étkezési napló
- rendszeres, gyakori kis mennyiségű étkezés (legalább ötször)
- mértéktartó fűszerezés
- székrekedés kialakulásának megakadályozása, bő folyadék, legalább naponta 2 liter szükséges, nem szénsavas. (Ez az egyik nagyon fontos szempont)!!!!!!!!!!!!
- a gabona magvak héja fontos növényi rostforrás
- sütőipari termékek szikkadtak, „másnaposak” legyenek, vagy mindent pirítani
- tilos a bő zsiradékban készült ételek fogyasztása (pl. lángos, bundázott húsok stb.)