

Tanácsok vastagbélgyulladásban szenvedő betegeknek

A megváltozott emésztés és felszívódás miatt a diéta:

Zsírsegeny, fehérje dús, tápláltsági állapottól függően energiabő, vízben nem oldódó rostmentes (VNOR), csípős fűszerektől mentes, vitaminban, káliumban és magnéziumban gazdag.

1. Zsírsegeny

Állati eredetű zsiradékok kerülése, növényi olajok kis mennyiségű fogyasztása javasolt.

Nyersanyagok közül fogyasztható: sovány húsok (csirke, pulyka, tengeri hal, sertéskaraj, comb, sovány marhahús, vadhúsok), sovány tej- és tejtermékek (zsírsegeny túró, 1,5 % tej, kefir, joghurt, 12 % tejföl, óvári-tenkes-piraminos-köményes sajt, medve light).

Ételkészítés: párolás, főzés, sütőzacskóban, cserépedényben, teflonban való sütés. Ételeket habarással, száraz rántással, saját anyaggal süritések.

2. Fehérjedús

Fokozottan oda kell figyelni az állati eredetű fehérjék bevitelére.

Javasolt élelmiszerek: sovány húsok, tengeri halak, máj, tojás, tej- és tejtermékek. Tojást lágyan, túlkörtöjásnak elkészítve ajánljuk.

3. VNOR-mentes

Zöldsegek, gyümölcsök akut gyulladáskor tisztítva, főzve, kompótnak elkészítve javasolt.

Későbbiekben héj nélkül fogyasztható: alma, barack, körte, banán, birsalma, dinnye, cseresznye, meggy, szilva, citrusfélék kifacsart-szűrt leve.

Zöldsegek közül: répa, gyökér, zeller, zsenge karalábé, paraj, tök, sütőtök, sóska, saláta, burgonya, cékla.

Nem fogyasztható: apró magvas gyümölcsök (málna, eper, kiwi, ribizli, egres), bab, borsó, lenese, káposztafélék, dió, mogyoró, mandula.

Nyers zöldsegek (paradicsom, paprika) egyéni toleranciától függően fogyaszthatók.

Ételkészítés során a puffasztó rostok kiküszöbölhetők a főzelekek átpaszírozásával.

4. Csípős fűszerektől mentes

Kímélő fűszerek fogyasztása javasolt: zöldpetrezselyem, kapor, zellerlevél, majoranna, örölt kömény, babérlevél, kakukkfű, borsikafű, szerecsendió, lestyán, tárkony, bazsalikom, gyömbér, fahéj, szegfűszeg, vanília, citrom, édes-nemes fűszerpaprika.

Nem ajánlott használni: chili, csípős fűszerpaprika, bors, torma, mustár.

5. Vitaminban, káliumban, magnéziumban gazdag

Napi több alkalommal nyers zöldség, gyümölcs, burgonya fogyasztásával elegendő vitamint juttatunk szervezetünkbe.

Készítette: Arnold Mónika

Horváthné Ördög Irén

Mintaétlap vastagbélgyulladásban szenvedőknek

1. nap	R: hársfatea, másnapos zsemle, gépsonka, light margarin (1 dkg) T: kefir E: rizsleves, natúr szelet, petrezselymes burgonya, kompót U: narancs V: lágy tojás, pirított kenyér	5. nap	R: gyümölcs tea, kifli, tavaszi felvágott kétszersült, vizes almaturmix T: zöldségleves, natúr hal, főtt burgonya E: citromos reszelt sárgarépa + alma V: sonkás melegszendvics (óvári sajttal)
2. nap	R: citromos tea, köményes sajt, másnapos kenyér T: vizes almaturmix E: húsgaluska leves, párolt vagdalt, tökfőzelék (tejmentes) U: túrós pogácsa V: baromfi felvágott, zsemle, narancs	6. nap	R: csipke tea, héjában sült burgonya, reszelt fokhagymás sajttal T: almás piskóta E: meggyleves, sonkás tészta, cékla saláta (főtt) U: birsalma sajt, kétszersült V: sajtos almasaláta, másnapos zsemle
3. nap	R: almálé, kapros túró, másnapos zsemle T: piskóta, vizes kakaó E: zellerleves, sült csirke (bőre nélkül), párolt sárgarépa U: alma V: lágy tojás, másnapos zsemle	7. nap	R: narancslé, gépsonka tükörtojással, másnapos zsemle, cseresznye T: banán 1 db E: csontleves, húspuding, párolt rizs, petrezselymes féhérmártás U: kakaós habfelfújt V: zalai felvágott, másnapos zsemle, light margarin (1 dkg), alma
4. nap	R: gépsonka, pirított kenyér, gyümölcslé T: birsalma kompót E: daragaluska leves, natúr szelet, tejmentes paraj főzelék U: babapiskóta V: pirított zsemle, óvári sajt, snidling		