



DIETA UBOGORESZTKOWA

Zastosowanie i ogólne zasady diety

Dieta ubogoresztkowa znajduje zastosowanie:

- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby / w zależności od fazy choroby/
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki
- w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych
- w kamicy żółciowej
- w przewlekłym wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

Jest to modyfikacja diety łatwo strawnej, do której można zaliczyć :

- Dietę niskotłuszczową z ograniczeniem włókna pokarmowego
- Dietę oszczędzającą z ograniczeniem włókna pokarmowego i substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Dieta niskotłuszczowa powinna dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należytej masy ciała. Ilość tłuszczu jest w tej diecie ograniczona do 45-50g na dobę, resztę zapotrzebowania powinny pokryć węglowodany (60-65% energii diety). Ograniczenie spożycia tłuszczu w diecie sprowadza się głównie do prawie całkowitej eliminacji dodatku tłuszczu do potraw i doborze produktów niskotłuszczowych. Tłuszcze, jakie można stosować w tej diecie w bardzo ograniczonej ilości to masło i oleje roślinne, ewentualnie masło z dodatkiem tłuszczu roślinnego. Zmniejszenie podaży wynika z upośledzonego trawienia i wchłaniania tłuszczu w jednostkach chorobowych w których istnieje wskazanie do stosowania tej diety.

Ograniczenie ilości włókna pokarmowego pociąga za sobą potrzebę podawania owoców i warzyw dozwolonych w diecie łatwo strawnej tylko w formie gotowanej i rozdrobnionej oraz stosowania tylko pieczywa jasnego, drobnych lub roztartych kasz, drobnych kluseczek. Dieta powinna dostarczyć ok. 20g błonnika na dobę.

Dieta oszczędzająca z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego i włókna pokarmowego ma za zadanie:

- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych i tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała
- rozcieńczyć lub neutralizować sok żołądkowy lub też zredukować wydzielanie kwasu przez żołądek
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka

Pożywienie bogate w białko powoduje większe wydzielanie kwasu aniżeli pożywienie o małej zawartości białka, jednak ma ono jednocześnie nieco większą zdolność neutralizowania kwasu. Zalecane jest więc mleko, delikatne twarogi, jaja, mięso, drób, ryby. Ogólną ilość białka w diecie określa się na 1 – 1,5 g na kilogram należnej masy ciała, przy czym wartość biologiczna białka powinna być wysoka. Z tłuszczów poleca się łatwo strawny tłuszcz mleka, czyli śmietankę, masło z niewielkim dodatkiem tłuszczów roślinnych. Składnikiem pożywienia, który powinien być szczególnie ograniczony w tej diecie jest włókno pokarmowe, dlatego przeciwwskazane jest: pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce.

Do potraw silnie pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należą:

- potrawy smażone na tłuszczu, potrawy pieczone, tłuste sosy na zasmażkach
- mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw
- potrawy słone i pikantne
- mięso i ryby marynowane lub wędzone
- sól kuchenna, wino, kawa naturalna, mocna herbata i inne używki

Do potraw średnio pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należą:

- słabe rosoly i buliony
- mięso i ryby gotowane
- warzywa gotowane
- owoce w postaci kompotów i galaretek
- chleb pszenny
- twaróg, śmietana, jaja
- słaba herbata

Wydzielanie soku hamują:

- masło, oliwa i oleje
- roztwory cukru o stężeniu 10 %

Modyfikacje diety oszczędzającej dotyczą również konsystencji. Większe ograniczenia wariantów diety oszczędzającej związane są z okresem choroby. Warianty tej diety z dużymi ograniczeniami nie powinny być stosowane dłużej niż kilka dni.

Wartość energetyczna dziennej racji pokarmowej pokrywa

Białko - 18 %

Tłuszcze - 18 %

Węglowodany - 64 %

Produkty i potrawy dozwolone w diecie oszczędzającej I stopnia:

- napoje – mleko słodkie, bawarka, słaba herbata
- pieczywo – bułka, pszenny chleb, rogaliki słodkie, biszkopty
- inne zbożowe – kleik grysikowy, jęczmienny, owsiany, ryżowy
- zupy – kleiki, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych
- nabiał – mleko, jaja na miękko, chudy biały ser
- tłuszcze – masło, śmietanka (nie ogrzewane termicznie)
- warzywa, owoce – puree z ziemniaków, marchwi, przetarte z kompotem czy kisielom jabłka
- desery – kisiele, galaretki, budynie
- przyprawy – wanilia, cynamon

Poleca się spożywać 6 – 7 razy dziennie, ale małe objętościowo porcje. Przy silnych zaostreniach choroby zaleca się na bardzo krótki okres jeszcze większe ograniczenia diety – eliminuje się oprócz mięsa, ryb również ser, ziemniaki i inne warzywa oraz owoce.

Produkty i potrawy dozwolone w diecie oszczędzającej II stopnia:

- pieczywo – bułki, chleb pszenny, sucharki, biszkopty
- inne zbożowe – drobne lane kluski, drobne kasze, ryż, płatki owsiane
- zupy – zupy mleczne, na słabych wywarach warzywnych z dodatkiem lanego ciasta, kasz, zupy warzywne przecierane, zupy owocowe z jabłek przecierane
- nabiał – mleko, kefir, biały ser, jaja na miękko
- mięso – cielęcina, chuda wołowina, drób
- ryby – chude, tylko gotowane
- tłuszcze – masło, margaryna, śmietanka, niewielkie ilości olejów roślinnych
- słodycze – dżem, cukier
- warzywa – ziemniaki, marchew, szpinak, sałata, przetarta kalarepa, młody groszek zielony, buraki, fasola szparagowa w ograniczonej ilości, soki warzywne
- owoce – jabłka pieczone i gotowane bez skórki, inne dojrzałe owoce
- desery – budynie, galaretki, kisiele, musy, biszkopty

Potrawy powinny być tylko gotowane, duszone lub pieczone w folii lub pergaminie.

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie

„System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” – Helena Szczygłowa. Wydawnictwo Instytut Żywności i Żywienia Warszawa