

## DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO

Uchylki 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 powstawania zaparć (zbyt mała ilość błonnika w pożywieniu);
- słabość warstwy mięśniowej ścian przewodu pokarmowego (utrata elastyczności, wiotczenie);

Odcinki jelita dotknięte uchyłkowatością u większości pacjentów nie dają żadnych objawów, czasami jednak mogą wykazywać skłonność do stanów zapalnych i mogą być przyczyną krwawień do światła jelita.

**Dieta w uchyłkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszących temu schorzeniu.**

1. **W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe** stosuje się dietę bogatoresztkową z dużą ilością błonnika pokarmowego, który mechanicznie pobudza pracę jelit.
2. **W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków**, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew **należy stosować** dietę łatwostrawną z ograniczeniem błonnika pokarmowego w postaci surowej.

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i niezalecane w uchyłkowatości bezobjawowej**

Nazwa produktu	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1-2 razy w tygodniu	Niezalecane
Napoje	mleko chude, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-warzywne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, wody mineralne, woda przegotowane z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z suszonych jagód, wytrawne wino
Pieczywo	z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pszenne, jasne	świeże
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, masło, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, tłuste śledzie, konserwy rybne	wędliny tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na	ryżowa, z kaszy manny, podprawiane mąką ziemniaczaną	zupy z warzyw wzdymających, zawiesiste, na

	wywarach mięsnych, grzybowych		wywarach kostnych
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby	mięsa drobiowe, cielęcina, konina, gołąb, chude ryby (sandacz, dorsz, mintaj, flądra) pulpety got. Potrawki duszone, pieczone	wieprzowina, wołowina, podroby	baranina, mięsa smażone w dużej ilości tłuszczu
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i kaszy, z warzyw, makaron z mięsem, warzywami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	oleje, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie (kubkowe)	smalec, słonina, margaryny twarde	łój
Warzywa	warzywa świeże, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, sałata, pietruszką, seler, rabarbar w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe (por, cebula, czosnek, groszek zielony)	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże

Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu, krążki, frytki, placki
Owoce	świeże, suszone, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków	gruszki, orzechy solone, arachidowe	czereśnie
Desery	kompoty, galaretki, owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery, sałatki owocowe, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek	kisiele, czekolada, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	koperek, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, musztarda	ocet

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE W UCHYLKOWATOŚCI BEZOBJAWOWEJ

1. W uchyłkowatości bezobjawowej wskazane jest stosowanie **diety bogatoresztkowej**, co oznacza spożywanie ok. 30 – 40 g błonnika pokarmowego dziennie. W diecie należy zwiększyć szczególnie ilość nierozpuszczalnej frakcji błonnika, występującej w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach. Duża ilość błonnika w diecie, dzięki jego zdolności do absorbowania wody, przyczynia się do zwiększenia objętości stolca, zmiękczenia jego konsystencji a poprzez mechaniczne drażnienie – do pobudzenia jelita do pracy.

Osoby, które na co dzień spożywają niewielkie ilości błonnika, początkowo mogą mieć problem z tolerancją tak dużej jego zawartości w diecie. Dlatego zwiększanie

ilości błonnika w diecie powinno odbywać się stopniowo, a jego ilość powinna być dostosowana do indywidualnej tolerancji. Jest to konieczne, w celu uniknięcia dokuczliwych wzdęć i nadmiernego gromadzenia się gazów w jelitach. Należy jednak pamiętać, że, aby dieta przyniosła oczekiwany skutek, jego dzienne spożycie **nie powinno być mniejsze niż 25 g**.

2. Dobrym źródłem błonnika nierozpuszczalnego są: otręby pszenne, mielone siemię lniane, pieczywo razowe z mąki z pełnego przemiału, grube kasze, nieoczyszczony ryż, makarony z mąki razowej, surowe warzywa i owoce ze skórką, owoce suszone po namoczeniu (śliwki, morele, figi, rodzynki), kiszona kapusta, a także orzechy i migdały (najlepiej w postaci zmielonej lub dobrze rozdrobnione). Otręby pszenne (w ilości ok. 2 – 3 łyżek dziennie) można spożywać jako dodatek do jogurtu, surówek, sałatek, past do pieczywa, koktajli.
3. Aby błonnik miał korzystny wpływ, należy pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (co najmniej 1,5 - 2 l dziennie). Mogą to być: wody mineralne, woda z miodem, herbatki ziołowe (z rumianku, kopru włoskiego, mięty), soki owocowe i warzywne, sok z kiszonej kapusty, fermentowane napoje mleczne, esencjonalne buliony, rosoly, itp.

**Przy zbyt małej ilości wypijanych płynów, zwiększona ilość błonnika w diecie może nasilić występowanie zaparć, jeszcze bardziej utrudniając wypróżnianie.**

4. Jeżeli nie jesteśmy w stanie spożyć odpowiedniej ilości błonnika w postaci warzyw, owoców i pełnoziarnistych przetworów zbożowych, po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, można sięgnąć po, dostępne w aptekach, źródła błonnika (np. Psyllium, otrzymywane z łupin nasion babki płesznik, zawierającej błonnik rozpuszczalny, który po zmieszaniu z wodą pęcznieje i tworzy lepki żel, zwiększając swoją objętość znacznie bardziej niż błonnik rozpuszczalny, pochodzący np. z płatków owsianych czy jęczmiennych), pamiętając jednak, aby ściśle stosować się do zaleceń lekarza lub zawartych w ulotce.
5. W przypadku występowania wzdęć należy ograniczyć spożycie produktów i potraw sprzyjających ich powstawaniu, takich jak: warzywa kapustne (kalafior, brokuły, brukselka), czosnek, cebula, pory, nasiona roślin strączkowych oraz piwa i innych napojów gazowanych.
6. Posiłki należy spożywać regularnie, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu.

7. Należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej i dbać o regularne wypróżnienia. Nie należy powstrzymywać oddawania stolca i gazów, wypróżniać powinno się w chwili odczuwania parcia na stolec.
8. Wskazane jest **zaprzestanie palenia** (palenie pogarsza stan zapalny uchyłków), **unikanie kofeiny i napojów gazowanych**, (drażnią jelita) oraz **ograniczenie spożycia alkoholu**.

**Dieta w uchyłkowatości bezobjawowej - 2-dniowy jadłospis**

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
pieczywo razowe z masłem, pasta z twarogu i zielonej pietruszki z dodatkiem otrąb pszennych i oleju lnianego, sałata zielona z tartą rzodkiewką i kefirem, herbata z cytryną	bułka grahamka z pastą z tuńczyka, sera żółtego, papryki czerwonej i zielonej pietruszki z majonezem, mandarynka, woda mineralna, nie gazowana	krupnik z warzywami, makaron razowy, gulasz z indyka, ćwikła z jabłkiem, kompot ze śliwek	sałatka owocowa (ananas, brzoskwinia, jabłko, winogrona bez pestek) z serkiem homogenizowanym	zapiekanek z ziemniaków, wędliny i jajek, surówka z kapusty pekińskiej i śliwek suszonych z jogurtem naturalnym, sok wielowarzywny
owsianka na mleku, chleb żytni na zakwasie z masłem, omlet ze szpinakiem, sok pomidorowy	sałatka z mieszanki sałat, sera feta i pomidorów z oliwą z oliwek, tosty pełnoziarniste, woda z cytryną	zupa pomidorowa z lanym ciastem, kasza gryczana na sypko, bitka wołowa, surówka z białej kapusty, marchewki i cebuli z olejem, kompot	koktajl z kefiru i banana	ryż brązowy, ryba po grecku, napój z jogurtu naturalnego i soku z buraków z koperkiem

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i niezalecane w dolegliwościach bólowych**

Nazwa produktu	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1-2 razy w tygodniu	Niezalecane
Napoje	mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% do 2% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny bułki pieczywo pół cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami

<p>Dodatki do pieczywa</p>	<p>masło, chudy twaróg, mięso gotowane, serek homogenizowany, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu</p>	<p>margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone</p>	<p>tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach</p>
<p>Zupy i sosy gorące</p>	<p>rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym</p>	<p>chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiana mąka i śmietaną, zaciągane żółtkiem,</p>	<p>tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych , strączkowych, esencjonalne rosoły, buliony sosy: cebulowy, grzybowy</p>
<p>Dodatki do zup</p>	<p>bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki, kluski</p>	<p>grostek ptysiowy, kluski francuskie</p>	<p>kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo</p>



	biskoptowe		
Mięso, podroby, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety , budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, śledź morszczuk, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczk dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biskoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek	miękkie margaryny z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony,	szpinak, rabarbar, kalafior , brokuły, fasolka szparagowa,	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin

	seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe sok	grostek zielony, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera	strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte, kiwi, morele	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj, kremy	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

## ZALECENIA W OKRESIE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH (CHOROBA UCHYŁKOWA JELIT)

1. W okresie występowania dolegliwości bólowych należy stosować dietę łatwostrawną. Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, duszenia, pieczenia w folii lub pergaminie.
2. Należy ograniczyć ilość błonnika pokarmowego w diecie. Można to osiągnąć poprzez obieranie warzyw i owoców ze skórki; przecieranie lub wyciskanie soków z owoców zawierających drobne pestki; obieranie pomidorów ze skórki i usuwanie z nich pestek; stosowanie warzyw gotowanych i rozdrobnionych; stosowanie drobnych kasz (grysik, jaglana, drobne kasze jęczmienne) zamiast grubych; stosowanie jasnego pieczywa (w ograniczonej ilości graham pszenno – razowy); wykluczenie z diety pieczywa i ciast z ziarnami maku, sezamu, nasion oraz z dodatkiem orzechów.
3. Z diety należy wyłączyć pokarmy powodujące wzdęcia: suche nasiona roślin strączkowych, bób, kapusta, kalafior, brokuły, cebula, pory, czereśnie, gruszki, śliwki surowe.
4. Należy unikać potraw o działaniu zapierającym: potrawy z ryżu i mąki ziemniaczanej, takie jak risotta, kisiele owocowe i mleczne w dużej ilości, kluski, kopytka, gorzka czekolada, banany i ściągającym: napoje garbnikowe (gorzka mocna herbata, czerwone wino wytrawne, napar z suszonych czarnych jagód). Korzystne w przypadku zaparć jest stosowanie: fermentowanych przetworów mlecznych (jogurty, kefiry), zawierających bakterie probiotyczne; soków owocowych obfitujących w fruktozę i sorbitol (szczególnie jabłkowy, gruszkowy, winogronowy) oraz soków warzywnych (z marchwi, selera, buraków, pomidorów, z kiszzonej kapusty); esencjonalnych bulionów i rosółów, wody przegotowanej z miodem, wypijanej na czczo; namoczonych, zmiksowanych i przetartych śliwek suszonych, soku lub kompotu przetartego ze śliwek.
5. Łagodząco na błonę śluzową jelit działają płyny osłaniające takie jak: napar z rumianku, mięty, odwar lub napar z siemienia lnianego.
6. W przypadku uporczywych wzdęć można sięgnąć po herbatkę z kopru włoskiego, która działa rozkurczowo i pobudzająco na układ trawienny a także kojąco na układ nerwowy.

7. W stanach zapalnych uchyłków lub, kiedy pojawia się krew w stolcu, należy powstrzymać się od spożywania pokarmów i przez 2 – 3 dni przyjmować jedynie płyny obojętne lub osłaniające jelito takie, jak: niegazowana woda mineralna, gorzka herbata, napar z rumianku lub mięty, napar lub odwar z siemienia lnianego. Jeśli objawy ulegną złagodzeniu, można rozpocząć rozszerzanie diety, zaczynając od kleiku na wodzie, najlepiej z gryssu (ma działanie obojętne na przewód pokarmowy) lub na wywarze z warzyw, następnie z dodatkiem niewielkiej ilości masła, cukru, ewentualnie chudego mleka oraz sucharków, biszkoptów czy chrupek kukurydzianych. W miarę ustępowania objawów dietę należy modyfikować o dodatek białego pieczywa, twarogu, jogurtu naturalnego, musu jabłkowego, purée marchewkowego, purée ziemniaczanego, chudego rosołu, kompotów przetartych, kisielu, galaretki, gotowanego mielonego mięsa, soków owocowych i warzywnych, stopniowo dochodząc do pełnej diety łatwostrawnej.

### Dieta w objawowej postaci uchyłkowości - 2-dniowy jadłospis

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
pieczywo pszenne z masłem, jajecznicą na parze, sałatka jarzynowa (marchew, pietruszka, seler, jabłko bez skórki, jogurt), herbata z rumianku	twarożek homogenizowany z musem jabłkowym, biszkopty	zupa jarzynowa przetarta z groszkiem ptysiowym, ziemniaki purée z masłem, pierś z kurczaka w sosie szpinakowy, buraczki na ciepło, sok winogronowy	koktajl z musu brzoskwiniowego na kefirze, wafle tortowe	bułka kajzerka z masłem, pasta z mięsa i warzyw gotowanych, herbata miętowa, sok przecierowy z marchwi i jabłka
bułka paryska z masłem, twarożek z ziołami, pomidor bez skórki i pestek, kawa zbożowa z mlekiem	chleb pszenny z masłem i szynką mieloną, sok przecierowy marchwiowo-jabłkowo-bananowy	zupa krem z selera z grzankami, kasza jaglana, pulpety drobiowe w sosie koperkowym, marchewka gotowana, kompot z mieszanki kapotowej	galaretka owocowa z jabłkiem tartym biszkopty	leniwe pierogi z masłem, cynamonem i musem jabłkowym, jogurt naturalny

#### Bibliografia:

- Szpital Uniwersytecki w Krakowie (2015). Dieta w uchyłkowości jelita grubego. Pobrane z <https://www.su.krakow.pl/repozytorium-plikow/strefa-pacjenta/zalecenia-po-hospitalizacji/76-ds-02-dieta-w-uchylkowosci-jelita-grubego/file> (dostęp: 02.04.2024)
- Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza w Krakowie (2021). Dieta w uchyłkowości jelita grubego. Pobrane z <http://www.narutowicz.krakow.pl/pacjent> (dostęp: 02.04.2024)
- Szpital Powiatowy w Rawiczu (2024). Zalecenia żywieniowe w uchyłkowości jelita grubego. Pobrane z [https://www.szpitalrawicz.pl/wp-content/uploads/2024/03/Zalecenia\\_zywieniowe\\_w\\_uchylkach\\_jelita\\_grubego.pdf](https://www.szpitalrawicz.pl/wp-content/uploads/2024/03/Zalecenia_zywieniowe_w_uchylkach_jelita_grubego.pdf) (dostęp 02.04.2024)