Dieta bezresztkowa w chorobie

Autor
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

3 minuty czytania

Dieta bezresztkowa (niskoresztkowa) zalecana jest chorym **cierpiącym na choroby jelit,** np. jelito drażliwe, wrzodziejące jelito, stany zapalne jelit, nowotwory jelit.
Tego typu schorzenia wymagają eliminacji pokarmów obciążających pracę jelit, a produkty bogate w błonnik powodują nadmierne podrażnienie błony śluzowej jelit.

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu, pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych, u których często choroba nowotworowa jest jedną z wielu, a cały szereg chorób towarzyszących (często metabolicznych) nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.

Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od **lekarza** lub **dietetyka klinicznego**, którzy powinni przeprowadzić analizę potrzeb żywieniowych, apetytu, dolegliwości układu pokarmowego i bólowych chorego.

Dieta niskoresztkowa (małoresztkowa, bezresztkowa) w chorobie nowotworowej

Dieta bezresztkowa to przede wszystkim dieta łatwostrawna, a więc uboga w błonnik pokarmowy.

Celem diety ubogoresztkowej jest spożywanie produktów, które nie nadwyrężają jelit, czyli są w całości rozkładane przez enzymy trawienne.
Dietę warto zastosować w przypadku pojawienia się biegunek, będących następstwem chemioterapii, gdyż dieta niskobłonnikowa działa zapierająco i ogranicza częstość wypróżnień, a także wspomaga i przywraca właściwą pracę przewodu pokarmowego.

Kcal 2000 - 3000/dobę	**Błonnik pokarmowy** 10 g/dobę	**Tłuszcz** 50-70 g/dobę	**Białko** 80-120 g/dobę

Główne zasady diety ubogoresztkowej

- Konieczne jest **ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego do 10 g dziennie** (wg. norm zdrowy, dorosły człowiek powinien spożywać codziennie 30–40 g tego składnika).
- Dieta bezresztkowa musi być dietą wysokokaloryczną (dostarczać ok. 2000–3000 kcal na dobę), z uwagi na wysokie straty składników odżywczych, do których dochodzi, np. na skutek przewlekłych biegunek u osób cierpiących na nowotwory jelit.
- Zalecane jest, aby była to dieta niskotłuszczowa (50–70 g tłuszczu dziennie) oraz wysokobiałkowa (80–120 g białka na dzień).

- Dzienna racja pokarmowa powinna być rozłożona na 5, a nawet 6 posiłków (małe porcje, lecz częściej), co zapobiega obciążaniu przewodu pokarmowego.
- Kasze, makarony czy warzywa powinny być podawane w postaci niemal rozgotowanej, nigdy al dente!
- Potrawy należy przygotowywać z zastosowaniem technik kulinarnych, takich jak: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie lub folii bez dodatku tłuszczu, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.
- Koniecznie trzeba wyeliminować smażenie, zwłaszcza na tłuszczu.

Pamiętaj: Jedzenie jest podstawową formą przyjemności dla chorego i bardzo ważnym tematem dla opiekuna, który przez prawidłowe żywienie swojego bliskiego czuje, że dobrze się nim opiekuje. Poznaj podstawowe zasady żywienia chorego.

Produkty dozwolone w diecie bezresztkowej

- oczyszczone produkty zbożowe, np. bułki pszenne
- czerstwe pieczywo
- drobne kasze (manna, wiejska, mazurska)
- jasne, drobne makarony
- biały ryż, płatki ryżowe
- mąki pszenne
- chude mięso oraz wędliny (np. kurczak, indyk, cielęcina, królik)
- chude ryby np. dorsz, mintaj, sandacz
- niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne
- chude sery, chudy twaróg, serek wiejski
- kefir, maślanka, jogurt
- jajka ugotowane na miękko lub półtwardo lub w formie jajecznicy gotowanej na parze
- tłuszcze pochodzenia roślinnego, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek
- masło, ponieważ jest łatwo przyswajalne dla organizmu

Produkty zabronione w diecie bezresztkowej

- nieoczyszczone produkty zbożowe, np. pełnoziarniste, razowe, świeże pieczywo, grube

makarony, płatki owsiane i inne z pełnego ziarna, mąki razowe (im wyższy typ mąki tym mniej oczyszczona)

- tłuste gatunki mięs oraz wędlin, wyroby podrobowe, np. kaczka, gęś, tłusta wieprzowina (karkówka, boczek), baranina
- niskogatunkowe wędliny, konserwy mięsne
- tłuste ryby, konserwy rybne, ryby wędzone, np. łosoś, tuńczyk, makrela wędzona, śledź w pomidorach
- tłuste mleko i przetwory mleczne
- tłuste sery; jaja gotowane na twardo, smażone na tłuszczu w postaci jajecznicy lub sadzone
- tłuszcze zwierzęce oraz wysokoprzetworzone tłuszcze roślinne, np. smalec, łój, margaryny twarde kostkowe
- owoce niedojrzałe, surowe, ze skórką
- warzywa strączkowe oraz konserwowe
- orzechy, pestki i nasiona, np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni
- słodzone napoje gazowane i niegazowane, nektary
- mocna herbata, kawa, alkohol

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.