

Ulcerózní kolitida

Ulcerózní kolitida je chronické onemocnění projevující se záněty sliznice tlustého střeva a konečníku. Nemoc je doprovázena problémy s vyprazdňováním, jako jsou průjem (často s příměsí krve a hlenu), bolest v oblasti konečníku, nucení na stolicí a bolesti břicha. Případně se mohou objevit i problémy mimo trávicí soustavu (kožní vyrážky, kloubní a oční záněty). Při nemoci je nutné dodržovat tzv. šetřící bezezbytkovou dietu. Tato dieta se skládá z potravin, které zanechávají ve stolici minimum zbytků a šetří tak tkáň střeva.

Rizikové potraviny:

za rizikové potraviny můžeme považovat všechny ty, které obsahují hrubé nestravitelné části jako jsou slupky a zrníčka (Ovoce a zeleninu pouze loupanou a krátce povařenou. Z ovoce jsou vhodná jablka, ze zeleniny například dušená mrkev.).

- celozrnné pečivo
- ořechy
- smažená jídla
- uzeniny
- houby
- kravské mléko a měkké sýry
- majonéza
- ostrá jídla
- čokoláda

Rizikové nápoje:

- káva
- kakao
- perlivé nápoje
- alkohol

Vhodná úprava jídel je vaření a dušení, na konci přidat do hotového pokrmu kousek másla (tuk se nesmí přepalovat). Vhodné je libové maso, ryby, tepelně upravená vejce. Z příloh vařená rýže a vařené loupané brambory (nejlépe šťouchané s máslem).

Z polévek jsou vhodné masové vývary, z moučnicků netučná piškotová těsta, doplněná o loupané ovoce (např. jablka nebo kompotované meruňky).

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce