



Zalecenia wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego do grupy nieswoistych chorób zapalnych jelit. Zmiany zapalne występują tylko w odcinku jelita grubego. Najczęstszym objawem jest biegunka, jednak jeśli zmiany dotyczą tylko odbytnicy może dochodzić również do zaparć. Dieta podczas choroby powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, wpływać na poprawę stanu odżywienia, ale również zmniejszać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Wyróżniamy okres remisji, w którym dieta powinna opierać się o zasady prawidłowego żywienia oraz okres zaostrzenia, podczas którego mogą być wymagane modyfikacje w diecie. Czasami zachodzi również konieczność stosowania żywności specjalnego medycznego przeznaczenia czyli doustnych suplementów pokarmowych lub żywienia dojelitowego i pozajelitowego. Pacjent odgrywa istotną rolę podczas komponowania posiłków, gdyż to on najlepiej wie jakie produkty mogą nasilać u niego objawy.

1. Spożywaj 4-6 posiłków dziennie. **Mniejsze objętościowo posiłki, które są spożywane częściej pozwolą na dostarczenie większej ilości składników pokarmowych oraz nie będą obciążały przewodu pokarmowego w stosunku do 2 czy 3 dużych objętościowo posiłków.**
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami. **W przypadku biegunki można jeść między posiłkami np. słone paluszki czy krakersy, aby uzupełnić sód w diecie.**
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. W przypadku biegunki wybieraj **produkty pszenne** (chleb pszenny, pieczywo tostowe), naturalne płatki (np. owsiane), **drobnoziarniste kasze** (np. manna, kuskus), **makarony pszenne** (jasne), **biały ryż (działanie zapierające)**. Zawierają one mniej błonnika, w wyniku czego przewód pokarmowy nie będzie nadmiernie stymulowany. W okresie remisji lub gdy występują zaparcia stosuj **produkty pełnoziarniste** (chleb razowy, graham), **gruboziarniste kasze** (np. gryczana, pęczak, bulgur), **makarony razowe, ryż brązowy**.
6. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
7. **Gdy występuje biegunka warzywa i owoce obieraj ze skórki, usuwaj zdrewniałe części warzyw. Spożywaj je w formie gotowanej/pieczone. Możesz je dodatkowo przecierać, blendować, rozdrabniać. Zmniejszysz zawartość błonnika.**
8. W formie surowej można spożywać sałatę, pomidora sparzonego i obranego ze skórki, ogórka (jeśli jest dobrze tolerowany).
9. **Gotowana marchewka może wykazywać działanie zapierające.**
10. **W okresie gdy występują zaparcia lub remisji można próbować wprowadzać warzywa w formie surowej, te które są dobrze tolerowane.**
11. Unikaj warzyw o działaniu wzdymającym (nasiona roślin strączkowych, cebula, czosnek, papryka, kapusta, brokuły, kalafior, brukselka. Uwzględniając indywidualną tolerancję jeśli nigdy np. kalafior nie powodował u Ciebie wzdęć i obecnie też tak jest, nie ma potrzeby wykluczania tego produktu.
12. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. pieczone jabłko z jogurtem naturalnym.
13. **Banany mają działanie zapierające, są w szczególności polecane w przypadku biegunki.**
14. **Napar z czarnych jagód może wykazywać działanie zapierające.**

15. **Napar z suszonych śliwek może poprawić pasaż jelitowy i działać przeciw zaparciom.**
16. **Spożywaj różnokolorowe warzyw i owoce.**
17. **Stosowanie diety BRAT o działaniu zapierającym w przypadku występowania biegunki.**
 - a. **Banany**
 - b. **Ryż gotowany**
 - c. **Jabłka pieczone**
 - d. **Pieczywo tostowe**
18. **Spożywaj dwie porcje nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. W przypadku biegunki ogranicz lub wyklucz mleko. Jeśli dobrze tolerujesz kefir czy maślanke możesz je zostawić. Wybieraj produkty niskotłuszczowe. Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach). Jeśli nie tolerujesz produktów z laktozą, możesz wybierać te bezlaktozowe. Nabiał dostarcza białka, wapnia oraz witamin z grupy B, nie wykluczaj go z diety.**
19. **Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych. Dodatkowe cukry mogą przyspieszyć pasaż jelitowy.**
20. **Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kielbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.**
21. **Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, nasionami roślin strączkowych (jeśli je tolerujesz) oraz jajami.**
22. **Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą (np. makrela, łosoś, pstrąg lososiowy, halibut, śledź).**
23. **Unikaj produktów wędzonych, które są bardziej ciężkostrawne.**
24. **Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).**
25. **Wybieraj produkty niskotłuszczowe: chude wędliny, sery twarogowe chude.**
26. **Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielenia zupy zamień na jogurt naturalny.**
27. **Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy, nasiona lnu, ryby.**
28. **Orzechy i nasiona powinny być spożywane w ograniczonej ilości, najlepiej rozdrobnione, zblendowane. Są to produkty zdrowe, ale ciężkostrawne spożywaj je w zależności od indywidualnej tolerancji.**
29. **Oleje podawaj już do gotowych dań, nie poddawaj oleju obróbce termicznej.**
30. **Ogranicz słodcyce, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans.**
31. **Słodcyce czy napoje zawierające słodziki mogą również nasilać biegunkę.**
32. **Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Przygotuj domową pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.**
33. **W przypadku biegunki zapotrzebowanie na sól może być większe ze względu na straty związane z biegunką, możesz dosalać dania, spożywać słone paluszki. Wykorzystuj również przyprawy ziołowe np. bazylię, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn.**
34. **W okresie remisji czy zapaść nie stosuj dodatkowej ilości soli, staraj się ją ograniczyć. Sól może podrażniać błonę śluzową żołądka.**
35. **Unikaj ostrych przypraw np. papryka ostra, chilli, nadmierne ilości pieprzu, ostra musztarda pikantny ketchup.**
36. **Zrezygnuj ze smażenia. Jeśli już smażyś użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Smażone produkty są ciężkostrawne, powinny być spożywane w jak najmniejszej ilości. Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergamini/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia, wykorzystaj frytkownicę beztłuszczową do przygotowywania dań. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.**

37. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu. Staraj się wybierać jak najmniej przetworzone produkty.
38. **Stosowanie diety bogatej w żywność przetworzoną, produkty typu fast food może zwiększać ryzyko zaostrzenia choroby.**
39. **W celu określenia, które produkty tolerujesz pomocne może być prowadzenie dzienniczka żywieniowego, w którym zapiszesz jak się czujesz po spożyciu danego produktu/potrawy.**
40. **Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa (ogranicz ją, ze względu na nasilenie dolegliwości), zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda.**
41. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
42. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

Poniżej zostały przedstawione dwie tabele. Pierwsza określa produkty, które powinny być spożywane podczas remisji lub zapać. W drugiej tabeli umieszczono tylko grupy produktów, w których występuje różnica w stosowaniu podczas zaostrzenia choroby/biegunki. Zawsze należy pamiętać o indywidualnej tolerancji pacjenta, jeśli czujesz się źle po zjedzeniu produktu z grupy „zalecane” nie stosuj go na siłę.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych w remisji lub występowania zapać.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa wzdymające
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone. Suszone śliwki mogą przyspieszać pasaż jelitowy.	Owoce kandyzowane i w syropach. W przypadku zapać banany i pieczone jabłka
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	W zależności od tolerancji. Jeśli nie ma wzdęć zalecane.	
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste), mąki z pełnego przemiału, płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby np. pszenne, żytnie, owsiane, kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa, ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled, makaron pełnoziarnisty np. gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy)	Pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli,
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy, placki ziemniaczane smażone, puree na śmietanie/maśle
Mleko i produkty mleczne	Do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, skyr, serek ziarnisty, chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe kefir i maślanka jeśli są dobrze tolerowane	Mleko, śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste, sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, smażone paluszki rybne
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado. Orzechy i nasiona (w zależności od tolerancji).	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	Wszystkie w ograniczonej ilości i rozdrobnione/zblendowane. W zależności od tolerancji.	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i słone przekąski	Gorzka czekolada min. 70% kakao (w przypadku zaparc niepolecana), przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol (mogą nasilać biegunkę), niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	Cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa (w zależności od tolerancji), kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	Napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir mieszanek przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Ostre, np. papryka ostra, pieprz w nadmiarze, chilli; mieszanek przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielenie jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabielenie śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanek kasz, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych w przypadku biegunki. Pozostałe zalecenia jak wyżej.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Surowa sałata, szpinak, ogórek, sparzony i obrany pomidor bez pestek. Gotowana cukinia, dynia, seler, pietruszka, marchew , bakłażan	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa wzdymające
Owoce	W formie gotowanej, pieczonej przecieranej, w formie musów	Owoce kandyzowane i w syropach, owoce z pestkami i skórką, suszone śliwki
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Niezealeane	
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, tostowe , makarony pszenne, płatki owsiane, ryż biały i jego odmiany, kasze drobnoziarniste (np. manna, kuskus)	Pieczywo cukiernicze, pieczywo pełnoziarniste, dosładzane płatki śniadaniowe, musli, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak), makarony razowe, ryż brązowy
Zupy	W formie kremów, na chudych wywarach, marchwianka, dyniowa (działanie zapierające)	Na tłustych wywarach mięsnych, zabielaane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant

Opracował mgr Radosław Ostrowski- Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-29/WZJG-Wersja 1-11/02/2026