

Namirnice kod Chronove bolesti i ulceroznog kolitisa

Kod postavljene dijagnoze upalnih bolesti crijeva uz medikamentno liječenje bitna je promjena prehrambenih navika.

Treba izbjegavati neke postupke pripreme namirnica kao što su:

- ❖ ukiseljeno povrće
- ❖ mesni umaci, tj. umaci od pečenja
- ❖ nedovoljno kuhano povrće
- ❖ pržena i pohana hrana.

Ne preporučuje se priprema jela sa zaprškom, prženje te prelijevanje jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom. Meso mora biti kuhano, pečeno u alu-foliji ili pirjano u vlastitom soku uz minimalni dodatak ulja.

Voće i povrće jesti samo ako je kuhano i pasirano kako bi se sadržaj celuloze sveo na najmanju moguću količinu.

Namirnice koje se preporučuju:

Juhe: nemasne od goveđeg ili pilećeg mesa, od pasiranog povrća, riblje juhe, juhe od riže, krupice te juhe od zobi ili ječma (zob i ječam ukloniti iz juhe)

Meso: nemasno mlado meso (puretina, piletina, junetina, teletina, janjetina, kunićevina)

Riba: morska i riječna bijela riba (oslić, škarpina, pastrva bez kože), a u manjim količinama tunj, skuša, losos

Jaja: tvrdo kuhana jaja

Mlijeko i mliječni proizvodi: svježi posni sir, jogurt, acidofil, bioaktiv LGG, AB kultura, sojino mlijeko, sojin sir/tofu/

Kruh i žitarice: bijeli, odstajali kruh, dvopek, tjestenina, riža, pšenična i kukuruzna krupica i brašno

Povrće: kuhano povrće (mrkva, špinat, blitva, tikvice, rajčica, mlada cikla,) bez kože i sjemenki, a u manjim količinama, ako se podnosi, pasirani mladi grašak, grah, mahune i mlada zelena salata sitno narezana

Masnoće: maslinovo, laneno, suncokretovo ulje i ulje repice

Voće: kuhano voće (kompot), kašice od voća (jabuke), oguljeno voće (breskve, marelice, banane, avokado) i borovnice te procijeđeni sok od naranče, grejpa, mandarine, limuna, cikle i mrkve

Začini: limunov sok, blagi jabučni ocat, sol

Slastice: krupica, riža, puding na obranom mlijeku, med, marmelada, biskvit, kolači od riže i krupice i „petit beurre“ keksi

Pića: sokovi od dopuštena voća i povrća (bez šećera), voćni i biljni čajevi (dunja, šipak, borovnica, kamilica, brusnica...) te negazirana mineralna voda

Namirnice koje se ne preporučuju:

Juhe: masne mesne juhe, industrijske juhe, juhe od povrća koje je zabranjeno

Meso i riba: dimljena i usalamurena mesa, salame, paštete, mesne konzerve, divljač, masno crveno meso te morski plodovi (rakovi, dagnje)

Jaja: pečena jaja

Mlijeko i mliječni proizvodi: punomasno mlijeko, masni i suhi sirevi

Kruh i žitarice: svježi kruh i peciva, dizana tijesta, zob, mekinje, ječam, raž, sezam

Povrće: paprika, kupus, kelj, crveni luk, poriluk, krastavac, brokula, cvjetača, korabica, radič, matovilac, gljive, rotkvice, kukuruz, bundeva, patlidžan, češnjak, ukiseljeno i konzervirano povrće

Masnoće: maslac, svinjska mast, majoneza, vrhnje

Voće: neoguljeno i suho voće, smokva, šljiva, kruška, višnja, trešnja, grožđe, jagoda, malina, ananas, lubenica, orah, badem, lješnjak

Začini: alkoholni ocat, papar, senf, crvena paprika, origano, cimet, đumbir, curry, čili, vegeta

Slastice: kolači s kremom, čokolada, kakao, sladoled, savijače i lisnata tijesta, sladilo i sorbitol

Pića: sva alkoholna pića, gazirani sokovi i mineralna voda, kava, jaki čajevi.