

## ČREVESNA DIETA

## Spoštovani!

**Zdravnik vam je predpisal črevesno dieto. V nadaljevanju so opisani predlogi obrokov hrane ter smernice za izbiro živil in pijač.**

Hrana mora biti pripravljena z majhno količino maščobe (najbolje uporabiti kakovostna rastlinska olja), bogata mora biti z vitamini in uravnotežena glede beljakovin, brez ostrih začimb. Izločamo jedi, ki povzročajo napenjanje ali drisko ter bolečine v trebuhu, to so predvsem stročnice, orehi, zelje in repa, kumare, hruške, grozdje, gazirane pijače. Odsvetujemo tudi sladkor ter sladke in začinjene jedi.

Uporabljamo domače začimbe in dišavnice, lahko tudi čebulo in česen, ki morata biti toplotno obdelana, solimo zmerno.

## Priporočena živila in jedi

Beljakovine	<ul style="list-style-type: none"><li>Jajca priporočamo mehko kuhana, poširana. Manj priporočena so trdo kuhana ali pečena.</li><li>Mehko meso, ki je lažje prebavljivo: mlado meso (teletina, govedina, piščančje in puranje meso brez kože, zajec ipd.). Meso naj bo kuhano, dušeno, pripravljeno v pečici na malo olja (v konvekcijski ali na peki papirju). Mesni izdelki naj bodo manj mastni: kuhana šunka, kuhan pršut, puranje ali piščančje prsi.</li><li>Ribe je priporočeno uživati vsaj enkrat do dvakrat tedensko. Izbira naj bo pestra, morske in sladkovodne. Ribe so edinstvene glede vsebnosti omega-3 maščobnih kislin in so lahko prebavljive. Pripravljamo jih kuhane, dušene, pečene z malo maščobe.</li><li>Za lažjo zagotovitev zadostnega vnosa je priporočljivo uživanje le-teh v vsakem obroku.</li></ul>
Škrobna živila	<ul style="list-style-type: none"><li>Naj bodo na začetku lahko prebavljiva: oluščena žita (bel riž), pšenična moka, pšenični zdrob, koruzni zdrob, krompir, bele testenine.</li><li>Kruh naj ne vsebuje semen in oreškov. Na začetku je priporočen kruh iz bele moke ali mešan, star en dan.</li><li>Sadje in zelenjava:<ul style="list-style-type: none"><li>sadje naj bo kuhano (kompoti); sveže sadje mora biti mehko (npr. banane);</li><li>prav tako naj bo kuhana zelenjava; izbiramo med zelenjavo z manj vlakninami: korenček, buče, špinača, rdeča pesa, paradižnik brez kože, jajčevci ...</li></ul></li></ul>
Maščobe	<ul style="list-style-type: none"><li>Najbolje je uporabljati hladne. Pri termični obdelavi hrane se izogibajmo večjim količinam olja in pregrevanju.</li><li>Za povečanje energijske vrednosti obroka dodamo olje pred serviranjem hrane (npr. žlica olivnega olja v bučno juho ali na ribji file).</li></ul> <p>Primeri: jogurt, kisló mleko, če ga bolnik prenese, jajca (mehko kuhano, poširano jajce), nemastne vrste mesa, testenine, riž, koruzni zdrob, pudingi, narastki, krompir, olupljeno sadje, nesladkani čaji, domače začimbe).</p>

Od toplotnih postopkov pri pripravi hrane uporabljamo kuhanje, parjenje, dušenje in pečenje z dodatkom tekočine, cvrenje ni dovoljeno (Prelec Lainščak J. in sod.,1999).

## Odsvetovana živila

- Sveže sadje in zelenjava. Posebej takšno z visoko vsebnostjo prehranske vlaknine (lupinasto sadje in trdna zelenjava). Prav tako posebna pozornost velja za trde dele (peške, koščice).
- V začetku ne svetujemo uživanja ovsenega, rženega, polnozrnatega kruha.
- Meso z vidno maščobo, zelo mastne predelane mesnine (salame, paštete, hrenovke), staro in žilavo ter prekajeno meso.
- Škrobna živila z veliko prehranske vlaknine: neoluščen riž, polnozrnata moka, ješprenj, stročnice (leča, grah, fižol, čičerika), oreški in semena.
- Po prehodnem obdobju, ko se izločanje blata uredi, začnemo širiti izbor hrane. Počasi in v manjših količinah začnemo uvajati težje prebavljiva živila s prehransko vlaknino. Prebavljivost živil je tudi kasneje zelo individualna, nekateri razširijo spekter na praktično vso prehrano, spet drugim pa določena živila povzročajo težave. Pomembno je, da živil, za katera menimo, da povzročajo težave, ne izločimo takoj za stalno. Posamezna živila poskusimo vsaj trikrat v presledku nekaj tednov, da potrdimo domneve. Za lažje ugotavljanje potencialno problematičnih živil je priporočljivo vodenje prehranskega dnevnika.
- Primeri: mastni siri, trdo kuhano jajce, majoneze, konzerve, mastno meso, prekajeno meso, klobase, vsa drobovina, trdo testo, cmoki, svaljki, svež kruh, vsa surova zelenjava in sadje, stročnice, vse pikantne jedi, ostre začimbe, žgane pijače, prava kava.

## Predlogi obrokov hrane

Obroki	1. jedilnik	2. jedilnik	3. jedilnik
<b>zajtrk</b>	Zeliščni čaj ali bela kava (delno posneto mleko) polbel kruh (2 kosa) piščančja prsa ali puranja šunka	zeliščni čaj ali bela kava (posneto mleko) marmelada ali med, maslo bel kruh (2 kosa)	zeliščni čaj ali bela kava (posneto mleko) kuhana jajca ali mlečni namaz polbel kruh (2 kosa)
<b>malica</b>	banana nemastni keksi	navaden jogurt polbel kruh	jabolčna čežana prepečenec
<b>kosilo</b>	juha z rezanci dušena piščančja prsa v omaki dušen riž z zelenjavo mlada rdeča pesa v solati	juha z ribano kašo dušena teletina v omaki tlačen ali pire krompir dušena mlada cvetača in brokoli	juha domačimi žličniki naravni puranji zrezek polenta dušena mlada zelenjava
<b>malica</b>	kefir prepečenec	pečeno jabolko prepečenec	banana nemastni keksi
<b>večerja</b>	bolonjske testenine (testenine, mesna omaka) korenčkova solata	dušen ribji file krompir s peteršiljem dušena mlada blitva ali špinača jabolčni kompot	mesno zelenjavna enolončnica (govedina, krompir, mlada kolerabica, korenje), bel kruh jabolčna pita

Področje zdravstvene nege  
Kataloška oznaka: PZN-14  
December 2023, verzija 1