

## Dijeta kod kroničnog gastroenterokolitisa

Dijetalna ishrana je sastavni dio liječenja bolesnika koji boluju od bolesti probavnih organa. Dijetalna ishrana ne znači oskudnu ili nedostatnu ishranu, već takvu ishranu koja je kalorički vrijedna, a pri tome tako podešena da ne preopterećuje probavne organe. Ispravna dijetalna ishrana pridonosi otklanjanju mnogih tegoba, te omogućuje brže i potpunije izlječenje.

Dijetalna ishrana osobito je važna za bolesnike koji boluju od upale želuca, tankog i debelog crijeva, pa se takvim bolesnicima preporuča ishrana prema slijedećim uputama:

1. Hranu treba uzimati u manjim količinama u više dnevnih obroka.
2. Jutarnji obroci trebaju biti obilniji i kalorički vrijedniji od večernjih obroka.
3. Obroci moraju biti topli i svježije priređeni.
4. Suviše vruća i suviše hladna te suviše začinjena jela su štetna.
5. Jestiti treba uvijek polako, bez žurbe. Svaku hranu treba dobro sažvakati.
6. Najbolje je da svaki bolesnik sam izabere među niže navedenim vrstama hrane one što smatra najpogodnijim za sastavljanje jelovnika. Kod toga treba paziti da ishrana bude raznolika i kalorički vrijedna.

Treba izbjegavati uzimanje veće količine tekućine za vrijeme jela, jer tekućina razrjeđuje probavne sokove i time otežava probavu.

Bolesnici moraju izbjegavati masti i slatka, zašećerena jela, te biljnu hranu koja sadrži celulozu.

Pojedini obroci nesmiju biti preveliki tako da se ne preoptereći probavni trakt. Općenito ne smije se jesti konzervirana hrana (kompoti, mesne konzerve, povrće),

1. **Juhe:** Prežgana juha, nemasna juha od telećeg, goveđeg i živadskog mesa, riblja juha, juha od rajčice, mrkvice i špinata s manjom količinom zakuhanog jajeta, riže, krupice i tjestenine.
2. **Meso i bjelančevinaste namirnice:** Teletina, mlada govedina, piletina, nemasno kokošje meso, morska kuhana riba (bijela), nemasno meso purana (bijelo meso), mlada ovčetina, janjetina, goveđi i teleći nesusušeni jezik, plućica, jetra i mozak, praška šunka.  
Jaja, svježi kravlji sir, nemasno kiselo mlijeko, jogurt, nemasni trapist, travnički, paški sir.
3. **Tjestenina:** Bijeli kruh (ne svježi), pecivo, dvopek, makaroni, špageti, kašice od krupice, riža, puding od škrobi, drobljenac, palačinke s nemasnim sirom, omleti itd., okruglice od sira.
4. **Povrće:** Krumpir kuhan u slanoj vodi s peršinom pasirana mrkvice, kuhani špinat (lešo), rajčica (pasirana), blitva (manje količine).
5. **Voće:** Uzimati u manjim količinama naranče, jabuke, potpuno svježe kajsije i breskve, pečene jabuke i pasirane banane, nezašećerani kompot od jabuka, jagode bez šećera, borovice.
6. **Napici:** Voćni sokovi, limunada, oranžada, sok od rajčice, čajevi (blagi kineski), čaj s nešto mlijeka, bijela kava, kakao na vodi, vrlo male količine naravnog vina s vodom.
7. **Kolači:** Drobljenac, puding od škrobi, riže, krupice, biskvit, keksi (Albert, Petit-beurre), slani keksi.
8. **Začini:** Maslac, ulje — bez zaprživanja i masnoće u manjim količinama.

### Zabranjena jela i pića

Zelje svježe, kuhano ili ukiseljeno, kelj, mahunarke, krastavci, svježi i kiseli, zelena i kisela paprika, luk, češnjak, radič, poriluk, koleraba, prokulica, sirovo-zeleno povrće, salata, orasi, bademi.

Salamurena, konzervirana i sušena mesa, prerađevine suhi i oštri sirevi, suviše masna jela, upotreba jakih začina, alkoholna pića i ona koja izazivaju vrenje (pivo, mošt), crna kava.