

**Jak jeść zdrowo i smacznie
w Nieswoistych Chorobach Zapalnych Jelit**



**Z CZYM
TO SIĘ JE?**

Z CZYM TO SIĘ JE?

**Jak jeść zdrowo i smacznie
w Nieswoistych Chorobach Zapalnych Jelit**



SPIS TREŚCI



O NIESWOISTYCH
CHOROBACH ZAPALNYCH JELIT 4

DIETA – WSKAZANIA OGÓLNE 15

DIETA NA TAK 18

DIETA „STOSUJ Z ROZWAGĄ” 24

ŚNIADANIA 30

DANIA OBIADOWE 38

PRZEKĄSKI / KOLACJE / BRUNCHE 52

DESERY 60



AUTORKI PORADNIKA



DOROTA MAŃKOWSKA-WIERZBICKA

Doktor habilitowany, gastroenterolog i specjalista chorób wewnętrznych, związana z Kliniką Gastroenterologii, Dietetyki i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Autorka krajowych i międzynarodowych publikacji w zakresie gastroenterologii i leczenia żywieniowego. Współautorka standardów żywienia pozajelitowego i dojelitowego, stanowiących wytyczne do organizacji leczenia żywieniowego w Polsce. Jedna z tłumaczek czwartej edycji podręcznika „Basics in Clinical Nutrition”, wykorzystywanego przez Europejskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego i Metabolizmu (ESPEN). Uzyskała tytuł wykładowcy The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, upoważniający do prowadzenia szkoleń z zakresu żywienia klinicznego i metabolizmu na całym świecie. W latach 2015–2022 Dyrektor Polskiej Szkoły Żywienia Klinicznego i Metabolizmu działającej przy Polskim Towarzystwie Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (PTŻDiM), organizującej szkolenia dla lekarzy, pielęgniarek i dietetyków. Członek Rady Ekspertów powołanej przez Polskie Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN), zaangażowanej w ogólnopolski program „Szpital Dobrej Praktyki Żywienia Klinicznego - Leczenie przez żywienie”. Obecnie Prezes POLSPEN.

ALINA BATURO

Specjalista ds. żywienia i dietetyki człowieka, pracuje nad oddziałem klinicznym Gastroenterologii, Chorób Metabolicznych, Wewnętrznych i Dietetyki w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Poznaniu. Biolog i diet coach, współautorka prac naukowych i publikacji dotyczących chorób układu pokarmowego. Zwolenniczka holistycznego i zarazem indywidualnego podejścia do odżywiania człowieka, chętnie dzieli się swą wiedzą z pacjentami. Pasjonatka gotowania, wspierania i motywowania pacjentów w drodze do poprawy stanu odżywienia. Stale poszerza swoją wiedzę, uczestniczy w konferencjach i szkoleniach. W wolnych chwilach tworzy nowe przepisy kulinarne i uprawia własny ogród.



O NIESWOISTYCH CHOROBAH ZAPALNYCH JELIT

DO GRUPY NIESWOISTYCH CHORÓB ZAPALNYCH JELIT (NChZJ) ZALICZA SIĘ:

- chorobę Leśniowskiego–Crohna (ChL-C),
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG).

Schorzenia te mają przewlekły i nawracający charakter, ze skłonnością do okresowych zaostrzeń oraz remisji. Zaliczane są do chorób cywilizacyjnych i dotyczą głównie krajów rozwiniętych. Do ich wystąpienia bardzo często przyczynia się tak zwana dieta zachodnia, która obfituje w żywność przetworzoną, tłuszcze trans oraz fast foody.

Z uwagi na przewlekły charakter procesu zapalnego, który toczy się w ścianie jelita, oczywistą konsekwencją **NChZJ jest nieprawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, prowadzące do zaburzenia stanu odżywienia^{18,19}**

NIESWOISTE CHOROBY ZAPALNE JELIT

Choroba Leśniowskiego–Crohna (ChL-C)

Przewlekły proces zapalny mogący zajmować każdy odcinek przewodu pokarmowego. Zmiany mają charakter odcinkowy, pełnościenny, często z linijnymi, głębokimi owrzodzeniami. Charakterystyczną cechą choroby są samoistnie tworzące się przetoki wewnętrzne lub zewnętrzne oraz ropnie międzypętlowe i zwężenia światła jelit, szczególnie utrudniające pasaż jelitowy.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG)

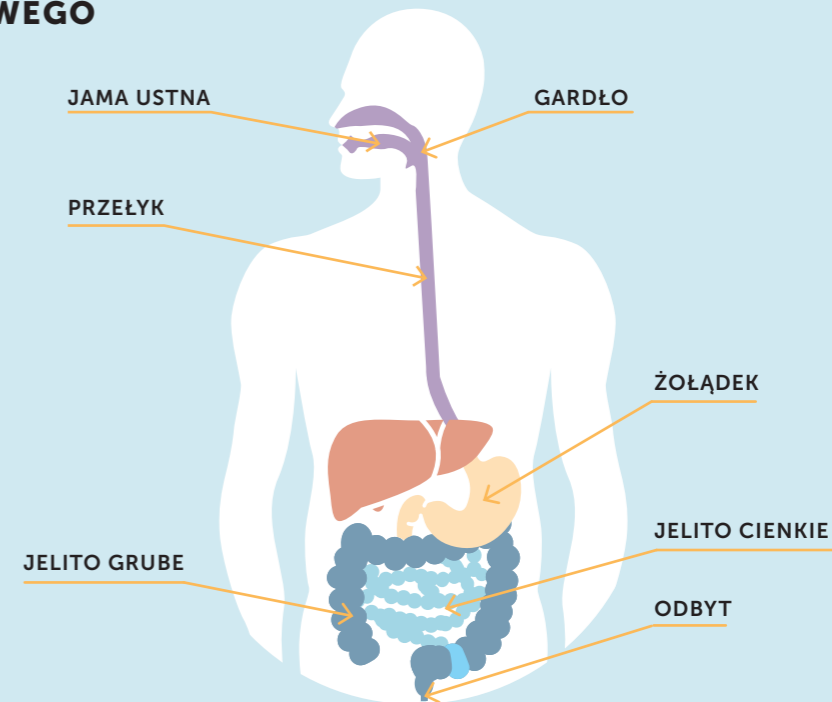
Przewlekły nieswoisty proces zapalny powodujący zmiany o charakterze ciągłym w błonie śluzowej odbytnicy i w różnym stopniu w okrężnicy.

UKŁAD POKARMOWY, CZYLI TU WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA

Przewód pokarmowy, inaczej zwany trawiennym, to zespół współdziałających ze sobą narządów, do których należą: jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, jelito cienkie oraz jelito grube. Ma on za zadanie dostarczyć naszemu organizmowi składników potrzebnych do jego budowy i odnowy tkanek, a także wody i substancji energetycznych niezbędnych do utrzymania wszystkich procesów życiowych.

Zdecydowana większość składników pokarmowych, takich jak białka, tłuszcze czy węglowodany, musi zostać wcześniej strawiona, aby nasz organizm mógł je przyswoić. To właśnie procesy trawienia i wchłaniania odbywają się w układzie pokarmowym, a niestrawione, zbędne resztki pokarmowe ulegają wydaleniu.

BUDOWA UKŁADU POKARMOWEGO



OBJAWY CHORÓB ZAPALNYCH JELIT



WZDĘCIA



BIEGUNKA BEZ KRWI,
BIEGUNKA Z KRWIĄ



BÓL BRZUCHA



NUDNOŚCI/
WYMIOTY

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE W NIESWOISTYCH CHOROBAH ZAPALNYCH JELIT

Przewód pokarmowy osoby zdrowej toleruje różne diety, co nie oznacza, że są one dla niego korzystne ani że po jakimś czasie nie dojdzie do uszkodzenia bariery jelitowej, pojawienia się stanu zapalnego i wynikających z tego konsekwencji zdrowotnych.

Stan zapalny u osoby z NChZJ można opisać jako znajdujące się w nabłonku jelitowym rany. Narażenie nabłonka jelitowego na działanie substancji drażniących prowadzi do pogłębienia tego stanu, a jednocześnie nasilenia dolegliwości, takich jak: bóle brzucha, biegunki, nudności, niekiedy wymioty, stany podgorączkowe czy gorączka. Występowanie wymienionych objawów oraz obecność we krwi cytokin prozapalnych (substancji odpowiedzialnych za toczący się stan zapalny) prowadzą do upośledzenia apetytu. Brak apetytu prowadzi do zmniejszenia spożycia pokarmów, co przekłada się na utratę masy ciała, a w konsekwencji powoduje wystąpienie czy pogłębienie istniejącego już niedożywienia. **Dlatego wprowadzenie i przestrzeganie zdrowych nawyków żywieniowych powinno stać się celem nadrzędnym – priorytetem dla pacjentów z NChZJ.**

W okresie remisji, czyli w stanie wyciszenia choroby, można pozwolić sobie na bardziej urozmaicony jadłospis, ale to nie oznacza, że dozwolona jest wtedy żywność przetworzona, zawierająca dużo związków chemicznych z wysokim potencjałem zapalnym. Utrzymanie remisji choroby zależy od wielu czynników, np. stresu, systematyczności leczenia, infekcji, jak również od schematu odżywiania. **Dieta rozumiana jako zdrowy sposób odżywiania powinna nie tylko być stosowana podczas zaostrzenia choroby, ale powinna stać się sposobem na życie¹⁸.**

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA OSÓB Z NChZJ

- **Zbilansowana dieta** – istotna również w okresie remisji.
- **Regularne posiłki i mniejsze porcje, ale spożywane częściej** (nawet 5–6 w ciągu dnia) – poprawiają trawienie i zapobiegają występowaniu dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
- **Jadłospis uwzględniający różnorodne produkty** (warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty mleczne o składzie dostosowanym do poziomu tolerancji laktozy, jaja, ryby, mięso, tłuszcze o zmniejszonym potencjale zapalnym) – pozwala dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych, co zapobiega występowaniu niedoborów zarówno makro-, jak i mikroskładników.
- **Źródła białka** – jaja, chude mięso, drób, ryby, orzechy.
- **Tłuszcze szczególnie bogate w kwasy omega-3** (antyzapalne), oliwa z oliwek bogata w kwasy omega-9 (neutralna pod względem zapalnym).
- **Błonnik pokarmowy** – płatki owsiane, warzywa strączkowe.



ZAPAMIĘTAJ!

- Unikaj wysokoprzetworzonej żywności – **PRZED ZAKUPEM CZYTAJ ETYKIETY!**
- Unikaj produktów o wysokiej zawartości cukru, słodzików, soli, utwardzonych tłuszczów roślinnych, tłuszczów trans, konserwantów, aromatów dymu wędzarniczego, a także różnego rodzaju dodatków (patrz informacje poniżej).

Codzienny jadłospis powinien opierać się na produktach jak najmniej przetworzonych, naturalnych i świeżych.

Szczegółowe zasady zdrowego odżywiania znajdziesz w rozdziale *Dieta* (s. 15).

JAK CZYTAĆ ETYKIETY NA PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH?

KOLEJNOŚĆ

- Składniki są zawsze **wymieniane w kolejności malejącej**: od występującego w największej ilości do występującego w najmniejszej ilości w danym produkcie.

SÓL I CUKIER

- Jeśli w składzie na jednym z trzech pierwszych miejsc znajduje się sól lub cukier, **znajdź inny produkt**.

UKRYTY CUKIER

- Szukaj ukrytego cukru – może on figurować pod nazwami: **glukoza, sacharoza, fruktoza, maltoza, laktoza, melasa; uważaj na syropy: glukozowo-fruktozowy, kukurydziany, klonowy**.

INFORMACJE Z TYŁU OPAKOWANIA

- Zawsze czytaj informacje z tyłu opakowania – tam znajdziesz te najważniejsze: **o składzie, wartości odżywczej i alergenach**.

ROZPOZNAWALNOŚĆ

- Jeśli nie znasz większości nazw składników (lub nie możesz przeczytać informacji) – **nie kupuj produktu**.

LICZBA SKŁADNIKÓW

- Długa lista składników zwiększa prawdopodobieństwo **niskiej wartości odżywczej**.

UNIKAJ DODATKÓW DO ŻYWNOŚCI!



WZMACNIACZY
SMAKU



KONSERWANTÓW



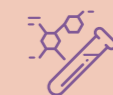
EMULGATORÓW



SZTUCZNYCH AROMATÓW



SŁODZIKÓW



ZAGĘSTNIKÓW

KORZYŚCI Z WŁAŚCIWEJ DIETY W NChZJ:

- Ograniczenie procesów zapalnych w błonie śluzowej i w ścianie jelita – zmniejszenie podrażnienia nabłonka jelitowego, co pozwala na jego odbudowę.
- Dostarczenie niezbędnych składników odżywczych, aby utrzymać prawidłowy stan odżywienia.
- Wzbogacenie mikrobiomu.

MIKROBIOM A NIESWOISTE CHOROBY ZAPALNE JELIT

Mikrobiom to ekosystem mikroorganizmów zasiedlających jelito grube. Ma on ogromne znaczenie dla naszej odporności oraz ogólnego stanu zdrowia. Bakterie jelitowe:

- chronią organizm przed patogenami, czyli substancjami szkodliwymi,
- rozkładają nieprzyswajalne cukry pochodzenia roślinnego,
- odpowiadają za syntezę witamin (biotyny, kwasu foliowego, witaminy K), przyswajanie magnezu, wapnia i żelaza oraz wytwarzanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA, ang. *short-chain fatty acids*) odżywiających komórki nabłonka jelitowego.

Integralnym elementem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest właściwa proporcja między korzystnymi a niekorzystnymi dla niego drobnoustrojami zasiedlającymi jelita. Zaburzenie tej proporcji określa się mianem dysbiozy jelitowej, czyli zaktócenia normalnej flory bakteryjnej i grzybiczej znajdującej się w jelitach. Taki stan rzeczy zaburza odpowiedź immunologiczną organizmu i przyczynia się do wytwarzania substancji o właściwościach zapalnych.

Skład mikrobioty jelitowej u każdego człowieka jest bardzo indywidualny, a ilość i rodzaj drobnoustrojów zależą od wielu czynników, w tym od **sposobu odżywiania się przez całe życie**, stosowanej antybiotykoterapii, aktywności fizycznej, płci, wieku, poziomu stresu, pracy układu hormonalnego, przyjmowanych leków czy spożywanego alkoholu.

Stan mikrobioty jelitowej poprawia dieta zawierająca znaczne ilości błonnika. Fermentacja błonnika pokarmowego przez bytujące w jelitach bakterie powoduje powstawanie wspomnianych już krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które mają zdolność do wyciszania reakcji zapalnych, odpowiedzialnych m.in. za rozwój chorób autoimmunologicznych czy alergii.

Dietę bardzo kaloryczną, zawierającą produkty wysokoprzetworzone (o dużej zawartości cukru, soli, nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów trans), nazywamy dietą w stylu zachodnim. Jako jej konsekwencję należy wymienić obniżoną różnorodność mikrobiomu, a szczególnie ubytek cennych gatunków bakterii czy enzymów bakteryjnych, które m.in. mają zdolność do zmniejszania poziomu cholesterolu we krwi oraz wykazują właściwości przeciwnowotworowe, przeciwwrzodowe i immunomodulacyjne. Takich niekorzystnych zmian nie obserwuje się przy stosowaniu **diety bazującej na warzywach, owocach, nasionach roślin strączkowych, zbożowych produktach pełnoziarnistych i niskotłuszczowych produktach mlecznych**¹⁶.

Coraz liczniejsze badania potwierdzają, że zaburzenia składu flory jelitowej mogą predysponować do rozwoju NChZJ. W zapobieganiu oraz w terapii WZJG w okresie remisji spore znaczenie przypisuje się więc **żywności bogatej w błonnik pokarmowy oraz zawierającej probiotyki i prebiotyki, która korzystnie wpływa na namnażanie się naturalnej mikrobioty jelitowej. Modyfikacja ekosystemu jelitowego i przywrócenie równowagi mikrobiologicznej w jelitach uznawane są za skuteczną formę terapii wspomagającej leczenie WZJG.**

Na podstawie przeprowadzonych badań naukowych przyjmuje się, że najlepszy sposób odżywiania dla każdego człowieka i jego **mikrobiomu to dieta typu śródziemnomorskiego**, opierająca się głównie na spożywaniu ryb oraz warzyw i owoców.

Ryby stanowią doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega-3, a zawarte w warzywach i owocach **polifenole** przyczyniają się do modulacji mikrobioty jelit poprzez **wspomaganie wzrostu określonych pożytecznych szczepów bakterii i wykluczenie konkretnych bakterii chorobotwórczych**²⁰.

WPŁYW DIET NA STAN ZDROWIA ORAZ MIKROBIOM JELITOWY

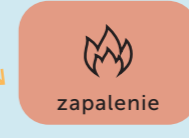
DIETA ZACHODNIA



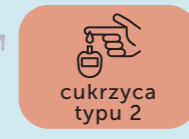
↓ *Bifidobacteria*
↓ *Lactobacilli*
↓ *Eubacteria*
↑ *Bacteroides*
↑ *Enterobacteria*



choroby sercowo-naczyniowe



zapalenie



cukrzyca typu 2



otyłość

DIETA BEZ GLUTENU



↓ *Bifidobacteria*
↓ *Lactobacilli*
↓ *Eubacteria*
↓ *Prevotella*
↑ *Enterobacteria*
↑ *Roseburia*

Dieta zachodnia – wysoka zawartość tłuszczu/białka zwierzęcego.

Dieta śródziemnomorska – wysoka zawartość błonnika/antyoksydantów/oliwy z oliwek/ryb i owoców morza, a niska zawartość produktów nabiałowych, czerwonego mięsa, przetworzonej żywności, a także słodczy.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA



↑ *Bifidobakterie*
↑ *Lactobacilli*
↑ *Eubacteria*
↑ *Bacteroides*
↑ *Prevotella*

POLIFENOLE – DZIAŁANIE:

- antyoksydacyjne,
- przeciwzapalne,
- przeciwmiażdżycowe,
- przeciwcukrzycowe,
- przeciwalergiczne,
- antynowotworowe.

ZAPAMIĘTAJ!

Spożycie roślinnych polifenoli wpływa pozytywnie na skład mikrobioty jelitowej!

JAKIE SKŁADNIKI MAJĄ WPŁYW NA MIKROBIOM JELITOWY?

A/ BIAŁKO



Białko dostarczane do naszego przewodu pokarmowego jest trawione do aminokwasów, które następnie są wchłaniane w jelicie cienkim. Część białek przedostaje się do jelita grubego, gdzie ulega procesom fermentacji bakteryjnej.

Nadmierne spożywanie białka zwierzęcego pochodzącego z czerwonego mięsa, jak również mięsa przetworzonego, może doprowadzić do rozwoju chorób zapalnych jelita. Z kolei spożywanie **białka pochodzenia roślinnego** korzystnie wpływa na mikrobiom oraz sprzyja wyższemu stężeniu krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych w jelicie. Są one głównym źródłem energii dla komórek nabłonka jelit, poprawiają ich odżywienie, regenerację i ścisłość połączeń międzykomórkowych, a przy tym działają przeciwzapalnie.

Istotny wpływ na mikrobiom jelitowy ma również technika przygotowywania mięsa. **Smażone** – w odróżnieniu od gotowanego – **działa niekorzystnie**.

ZAPAMIĘTAJ! Wysokie spożycie białka zwierzęcego jest powiązane z większym ryzykiem NChZJ, natomiast duża ilość białka roślinnego w diecie zmniejsza stężenie markerów stanu zapalnego w organizmie²¹.



B/TŁUSZCZE

Kwasy tłuszczowe dostarczane w diecie wysokotłuszczowej mogą wpływać na skład mikrobiomu jelitowego.

Tłuszcze, które negatywnie oddziałują na mikrobiotę i zwiększają w niej udział bakterii patogennych, to tłuszcze trans z żywności przetworzonej, smażonej w głębokim tłuszczu oraz z fast foodów, a także tłuszcze nasycone zawierające kwasy tłuszczowe o długich łańcuchach. Ich spożywanie jest typowe dla tzw. diety zachodniej.

Tłuszcze nasycone w diecie mogą zwiększać liczbę prozapalnych drobnoustrojów jelitowych. Obecność tych bakterii wiąże się ze zwiększonym stanem zapalnym białej tkanki tłuszczowej, z nasiloną odpowiedzią układu odpornościowego i ze zmniejszeniem wrażliwości insulinowej. Dieta o wysokiej zawartości tłuszczów mlecznych również może stymulować stan zapalny jelita i progresję NChZJ.

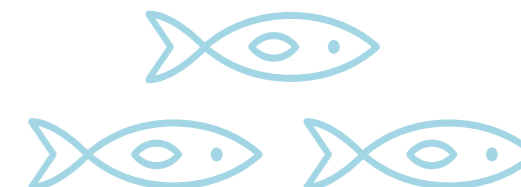
Na mikrobiom jelitowy korzystny wpływ mają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, szczególnie kwasy omega-3.

Wykazują one działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Z tego względu mogą wspomagać pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit. Podaż kwasów tłuszczowych omega-3 zwiększa liczebność korzystnych bakterii jelitowych. Odpowiadają one m.in. za syntezę krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Omega-3 zawarte są w tłustych rybach zimnowodnych, takich jak łosoś, sardela, makreła, śledź, tuńczyk, sardynka. Źródłem kwasów omega-3 są również oleje roślinne, m.in. rzepakowy, sojowy, lniany, a także orzechy włoskie.

Bardzo istotne jest właściwe zbilansowanie w diecie kwasów tłuszczowych z rodzin omega-3 i omega-6, ponieważ zapobiega to zaburzeniom mikrobioty i równowagi fizjologicznej organizmu. Zbyt wysoka ilość kwasów omega-6 działa prozapalnie.

ZAPAMIĘTAJ! Kwasy omega-3 wpływają korzystnie na stan mikrobiomu jelitowego poprzez zwiększenie liczebności korzystnych bakterii jelitowych²².

Błonnik pokarmowy jest ważny dla mikroflory jelitowej. Stanowi główne źródło energii do fermentacji bakteryjnej, wspomaga wzrost populacji bakterii w jelitach i stymuluje produkcję korzystnych metabolitów, takich jak krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA)²¹.



NIEDOŻYWIENIE I NIEDOBORY W NChZJ

Nieswoiste choroby zapalne jelit często powodują niedożywienie, ponieważ:

- zwiększa się zapotrzebowanie na energię u osoby chorej,
- utrudnione jest wchłanianie składników odżywczych w jelitach w stanie zapalnym,
- osoba chora eliminuje z diety ważne składniki,
- biegunki i wymioty prowadzą do utraty elektrolitów.

Dlatego w NChZJ bardzo ważna jest kontrola masy ciała!

U nawet 75% osób z NChZJ w okresie zaostrzenia choroby zmniejsza się masa ciała i występuje niedobór białka. Dodatkowo może się pojawić niedokrwistość wynikająca z niedoboru żelaza, witaminy B12 (w przypadku choroby ChL-C) czy kwasu foliowego. Niedobór tego ostatniego wynika najczęściej z przyjmowania leków, takich jak sulfasalazyna czy metotreksat, dlatego u chorych z niskim poziomem kwasu foliowego lub w trakcie leczenia powyższymi lekami **konieczne jest wzbogacenie potraw w naturalne jego źródła lub stosowanie suplementacji.**

Niedożywienie białkowo-kaloryczne jest częściej obserwowane w przypadku choroby Leśniowskiego–Crohna (ChL-C) niż u osób z WZJG. Utrata masy ciała wraz z utratą masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej u pacjentów z ChL-C występuje w fazie aktywnej choroby, ale w różnym stopniu utrzymuje się również w okresie remisji. Natomiast u pacjentów z WZJG niedożywienie pojawia się przeważnie tylko w okresie zaostrzenia choroby.

Niedożywienie najczęściej bywa spowodowane brakiem apetytu i świadomym unikaniem spożycia pokarmów, w nadziei na zmniejszenie dolegliwości bólowych brzucha i biegunek. Prowadzi to do niedostatecznej podaży podstawowych składników odżywczych w okresie nasilonego katabolizmu, czyli rozpadu tkanek wynikającego z aktywnego i przeciwległego procesu zapalnego, zaburzonego wchłaniania, przyspieszonego pasażu jelitowego i ze znacznej utraty białek, elektrolitów, pierwiastków śladowych i witamin przez przewód pokarmowy. Aby zapobiec rozwojowi niedożywienia, chory powinien otrzymać odpowiednie wsparcie ze strony profesjonalnie przygotowanego dietetyka klinicznego¹⁷.



PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA W NChZJ



Osoby, które wykazują przewlekłą aktywność ChL-C, są również bardziej narażone na **niedobór witaminy D lub wapnia**, co może prowadzić do zmniejszenia gęstości kości, czyli osteopenii czy osteoporozy. Jest to częste powikłanie żywieniowe, zwłaszcza u pacjentów leczonych kortykosteroidami.

Niedobór witaminy D to objaw powszechny, nawet u pacjentów z niską aktywnością choroby oraz u tych, którzy nie byli wcześniej leczeni steroidami.

Wiele osób z nieswoistymi chorobami jelit, szczególnie pacjenci z chorobą Leśniowskiego–Crohna, wykazuje nietolerancję laktozy lub inne formy nietolerancji składników mleka, np. kazeiny. Nadmiar laktozy prowadzi do wielu dolegliwości, w tym występowania biegunki, nadmiernego wytwarzania gazów jelitowych, wzdęć oraz skurczowych bólów brzucha¹⁸.

ZAWARTOŚĆ LAKTOZY W 100 GRAMACH W WYBRANYCH PRODUKTACH MLECZNYCH*

PRODUKTY	ZAWARTOŚĆ LAKTOZY W 100 G PRODUKTU
Mleko w proszku odtłuszczone	51 g
Mleko modyfikowane dla niemowląt	7,0 g
Mleko krowie 2%	4,7 g
Maślanka	4,7 g
Jogurt naturalny	4,6 g
Lody śmietankowe	4,4 g
Kefir 2%	4,1 g
Śmietana 18%	3,6 g
Twarożek wiejski ziarnisty	3,3 g
Ser twarogowy półtłusty	3,2 g
Serek homogenizowany waniliowy	2,9 g
Ser feta	1,0 g
Mozzarella	1,0 g
Mleko bezlaktozowe	< 1 g
Ser pleśniowy – brie	0,1 g
Ser Edamski tłusty	0,1 g

* Źródło: Kunachowicz H. et al.. *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.

DOBRA RADA!




Konsultacja z dietetykiem jest wskazana i zalecana na każdym etapie choroby, a w jej aktywnej fazie – niezbędna.

Niemожność spożywania mleka i przetworów mlecznych zmniejsza spożycie wapnia oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Aby zapobiec niskiej gęstości mineralnej kości, należy **spożywać produkty bogate w wapń i witaminę D oraz rozważyć ich suplementację**.

DIETA – WSKAZANIA OGÓLNE*



	REMISJA	ZAOSTRZENIE
POSIŁKI		
Częstość spożywania	5 posiłków dziennie: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek, kolacja.	Zwiększenie częstości spożywania posiłków w zależności od możliwości.
Tempo i sposób konsumowania	Powolne spożywanie i dokładne przeżuwanie.	
 Obróbka	ZDECYDOWANIE ZALECANE: <ul style="list-style-type: none"> duszenie gotowanie gotowanie na parze RZADZIEJ ZALECANE: <ul style="list-style-type: none"> smażenie UZASADNIENIE: <p>Produkty surowe w większości nie są lekkostrawne. Wprowadzanie ich do diety powinno odbywać się stopniowo, adekwatnie do indywidualnej tolerancji. Pozwala to przewodowi pokarmowemu zaadaptować się do trawienia i przyswajania produktów w formie surowej.</p> <p>Przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> marchew gotowana/purée marchew ugotowana al dente marchew tarta rozcieńczony sok z marchwi sok nierozcieńczony <p>Szacowany czas uzyskania efektu: 5 dni.</p>	ZDECYDOWANIE ZALECANE: <ul style="list-style-type: none"> blendowanie miksowanie <p>wcześniej ugotowanych potraw i składników</p> UZASADNIENIE: <p>Modyfikacja tekstury żywności wpływa na ułatwienie wchłaniania składników odżywczych.</p>
	Temperatura potraw	Dowolna.
Nawodnienie organizmu	1,5–2 l wody dziennie.	Zwiększone zapotrzebowanie na wodę ze względu na nasilone biegunki.

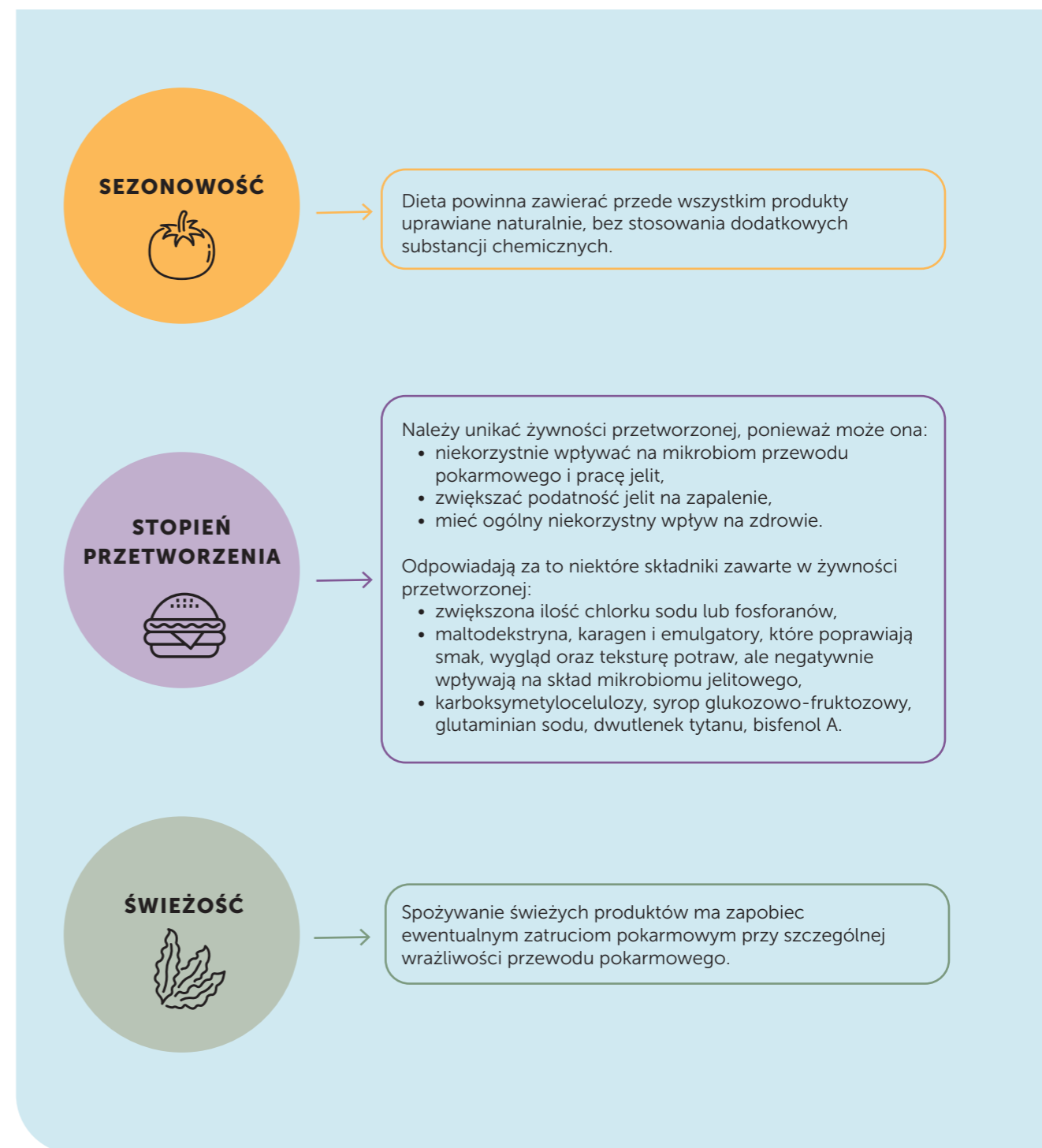
* Źródło: Jarosz M. et al. Normy żywienia dla populacji Polski (red. nauk. M. Jarosz). Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa 2017.







	REMISJA	ZAOSTRZENIE
Zapotrzebowanie na białko/kaloryczność	<p>REKOMENDOWANE ZAPOTRZEBOWANIE:</p> <p>1,0–1,2 g/kg masy ciała</p> <p>① <i>Zapotrzebowanie kaloryczne zależy od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej i fazy choroby.</i></p>	<p>REKOMENDOWANE ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO:</p> <p>1,2–1,5 g/kg masy ciała</p> <p>① <i>W wyjątkowych przypadkach: 2 g białka/kg masy ciała.</i></p> <p>UZASADNIENIE: Zwiększone zapotrzebowanie na białko w okresie zaostrzenia wynika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze znacznej utraty białka spowodowanej: <ul style="list-style-type: none"> • przewlekłym procesem zapalnym, • istniejącymi przetokami jelitowymi, • nasilonym rozpadem białek ustrojowych, • z dodatkowego zapotrzebowania w okresie zaostrzenia mogącego wynikać np. z procesu gojenia się ran po zabiegach operacyjnych.

REKOMENDACJE SPECJALNE PRZY CHOROBAH WSPÓLTOWARZYSZĄCYCH



SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego), wzdęcia	<p>Ograniczenie/wykluczenie składników nasilających proces fermentacji w jelicie cienkim.</p> <p>Przykładem skutecznej formy leczenia dietetycznego jest dieta low FODMAP ograniczająca w pierwszej fazie węglowodany łatwo fermentujące (np. fruktozę, laktozę, fruktany zawarte m.in. w pszenicy), które są słabo wchłaniane i powodują wzrost ciśnienia osmotycznego w jelicie.</p> <p>Stopniowe wprowadzanie poszczególnych produktów zawierających FODMAP w indywidualnym tempie stwarza szansę ich tolerancji (również u pacjentów z NChZJ).</p>
Celiakia, nieceliakalna nadwrażliwość na gluten	<p>Wprowadzenie na stałe diety wykluczającej gluten.</p>
Biegunki/zaparcia	<p>Dobieranie spożywanych produktów w sposób adekwatny do występujących problemów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • biegunki: np. gotowana marchewka, gotowany biały ryż, gotowane/pieczone jabłko, • zaparcia: produkty bogate w błonnik (musli, kasze gruboziarniste, np. gryczana, gotowane płatki owsiane, otręby), musy z malin, truskawek, porzeczek (owoce w postaci surowej – jeśli pacjent je toleruje), soki: marchwiowy, jabłkowy; fermentowane napoje mleczne: jogurt naturalny, kefir.





SKŁADNIKI/ PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
WYBRANE MAKROSKŁADNIKI I ICH ŹRÓDŁA			
<p>Źródła białka</p>    	<p>ZAPOTRZEBOWANIE: 1,0-1,2 g/kg masy ciała</p> <p><i>(produkty wprowadzone oprócz tych uwzględnionych w fazie zaostrzenia)</i></p> <p>MIĘSO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mięso wieprzowe (np. schab, polędwiczka) <p>RYBY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tłuste ryby morskie (np. łosoś) <p>JAJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jaja w całości (4–5 tygodniowo) <p>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne, a dodatkowo: twaróg półtłusty lub chudy, mozzarellę, produkty mleczne fermentowane (jogurt, kefir) <p><i>i UWAGA: Potrawy z mięsa i ryb można przygotowywać metodą pieczenia w folii lub grillowania z małą ilością tłuszczu (zależnie od tolerancji pacjenta).</i></p>	<p>ZAPOTRZEBOWANIE: 1,2–1,5 g/kg masy ciała</p> <p>MIĘSO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chude mięso z drobiu: kurczak, indyk, cielęcina • mięso z królika, wołowina (gotowane) <p>RYBY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ryby gotowane (np. sola, sandacz, morszczuk, pstrąg) <p>JAJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • białko jaja <p>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne bez laktozy (w zależności od tolerancji) <p><i>i UWAGA: Ryby i mięso przygotowywać metodą gotowania na parze, duszenia, gotowania w wodzie.</i></p>	<p>Białko to składnik o szczególnym znaczeniu. Białka z pożywienia są przekształcane w białka ustrojowe, budują nowe komórki i tkanki, mają znaczenie w gojeniu się ran, wpływają na odporność, uczestniczą w wielu procesach warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu (enzymatycznych hormonalnych i innych), a także w reakcjach obronnych organizmu.</p> <p>Mleko i przetwory mleczne zawierają wapń, witaminę D i bakterie probiotyczne (nabiał fermentowany).</p>

* Opisane zalecenia wynikają z doświadczeń zebranych podczas rozmów i pracy z osobami chorymi na Nieswoiste Choroby Zapalne Jelit. Dane zawarte w tabeli są pewnym uogólnieniem. Należy pamiętać o indywidualnym podejściu do żywienia każdego pacjenta. Produkty i potrawy dobrze tolerowane przez poszczególne osoby mogą się różnić.

SKŁADNIKI/ PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
 <p>Źródła węglowodanów</p>	<p>ZALECANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąka orkiszowa <p>RACZEJ ZALECANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąka owsiana • mąka gryczana • kasza gryczana • kasza jaglana (dobrze ugotowana) • ryż • komosa ryżowa (quinoa) • amarantus • makarony naturalnie bezglutenowe • makaron orkiszowy <p>RZADZIEJ ZALECANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąka pszenna (sporadycznie) 	<p>ZALECANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąki naturalnie bezglutenowe: ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, z tapioki • kasze i makarony drobne • ryż biały • ziemniaki (purée, kluski) • mąka orkiszowa jasna • kasza jaglana (np. w koktajlach) <p>RACZEJ NIEZALECANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pszenica 	<p>Gluten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • celiakia: konieczne wykluczenie • stan zapalny jelit: może wystąpić czasowa nietolerancja <p><i>i Węglowodany to inaczej cukry (proste lub złożone), pełnią funkcję energetyczną, zapasową, budulcową oraz strukturalną.</i></p>
 <p>Tłuszcze</p>	<p>ZALECANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oliwa z oliwek lub olej rzepakowy (na ciepło i na zimno) • olej lniany (do sałatek) <p>Źródło kwasów omega-3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, pstrąg) • mięso • jaja <p>Źródło tłuszczów MCT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • olej kokosowy • masło • mleko 	<p>ZALECANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masło • mięso • ryby • fermentowane przetwory mleczne • żółtko jaja <p>DODATKOWO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doustne preparaty odżywcze wzbogacone w tłuszcze MCT 	<p>Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 mają udowodnione działanie przeciwzapalne oraz immunomodulacyjne, mogą więc wpływać na hamowanie stanu zapalnego jelita. Najkorzystniejszy efekt przeciwzapalny obserwuje się wtedy, gdy stosunek kwasów omega-6 do omega-3 wynosi ok. 4 : 1. Tłuszcze MCT (tzw. średniołańcuchowe) wchłaniane są w górnej części jelita cienkiego, niezależnie od obecności kwasów żółciowych. Nasilone biegunki zmniejszają pulę krążących kwasów żółciowych, dlatego tłuszcze MCT są łatwiej wchłaniane. Według badań naukowych nasycone kwasy tłuszczowe zwierzęce sprzyjają procesom zapalnym, dlatego nie są polecane w nadmiarze.</p>




SKŁADNIKI/ PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
WYBRANE MAKROSKŁADNIKI I ICH ŹRÓDŁA			
 Tłuszcze jako dodatek	ZALECANE: <ul style="list-style-type: none"> masto oliwa z oliwek olej rzepakowy (dodawane do posiłków, aby zwiększyć ich kaloryczność)	Mate ilości masła, oleju	–
PRODUKTY WEDŁUG KATEGORII SPOŻYWCZYCH			
 Warzywa	<ul style="list-style-type: none"> buraki pomidory marchew (w każdej postaci) korzeń selera (gotowany) seler naciowy cukinia kietki (np. rzodkiewki, brokuła) kalafior (w zależności od tolerancji) kalarepa gotowana kukurydza (w zależności od tolerancji) bakłażan (pieczony, grillowany) sałata rukola zielony groszek (gotowany) rzodkiewka (w zależności od tolerancji) szczypiorek szpinak (gotowany) papryka (raczej gotowana, w indywidualnych przypadkach surowa) warzywa w postaci surowej wprowadzane stopniowo (począwszy od listków sałaty) nasiona roślin strączkowych 	<ul style="list-style-type: none"> buraki (mate ilości, w zależności od tolerancji) brokuł (różyczki, mate ilości) marchew (gotowana) seler (gotowany, mate ilości) cukinia (gotowana) bataty (gotowane, pieczone w folii) ziemniaki (gotowane) Warzywa gotowane, duszone, w postaci purée: <ul style="list-style-type: none"> ziemniaki marchew korzeń pietruszki korzeń selera dynia cukinia przetwory z pomidorów 	Warzywa to źródło białka, węglowodanów, błonnika pokarmowego, minerałów (np. potasu) i witamin.

* Opisane zalecenia wynikają z doświadczeń zebranych podczas rozmów i pracy z osobami chorymi na Nieswoiste Choroby Zapalne Jelit. Dane zawarte w tabeli są pewnym uogólnieniem. Należy pamiętać o indywidualnym podejściu do żywienia każdego pacjenta. Produkty i potrawy dobrze tolerowane przez poszczególne osoby mogą się różnić.

SKŁADNIKI/ PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
 Owoce	Surowe: <ul style="list-style-type: none"> banany (niezbyt dojrzałe) morele brzoskwinie, wiśnie i śliwki (w zależności od tolerancji) mate ilości cytrusów melony kiwi mango owoce drobnopestkowe: maliny, porzeczki, jagody (w zależności od tolerancji) 	Niewskazane owoce surowe, można natomiast wprowadzać: <ul style="list-style-type: none"> jabłko pieczone banany (średnio dojrzałe) kompoty (np. z jabłek, bez dodatku cukru) 	Owoce dostarczają węglowodanów, błonnika i witamin.
 Stodyczne	<ul style="list-style-type: none"> domowe ciasto drożdżowe biszkopt czekolada, sorbety (mate ilości) inne desery (w zależności od tolerancji) ⓘ UWAGA: Należy unikać gotowych ciast, które zawierają tłuszcz palmowy i dodatki chemiczne.	<ul style="list-style-type: none"> kisiel galaretka mus jabłkowy budyń na mleku bez laktozy (ewentualnie) 	–
INNE PRODUKTY O KORZYSTNYM WPLYWIE NA ZDROWIE			
 Dodatki do potraw	<ul style="list-style-type: none"> cynamon (jako dodatek do koktajli i deserów) nasiona chia (szatwii hiszpańskiej) komosa ryżowa (quinoa) 	<ul style="list-style-type: none"> cynamon nasiona chia (z ostrożnością) komosa ryżowa (z ostrożnością) siemię lniane (kisiel na bazie nasion lnu: 1 łyżkę nasion należy wieczorem zalać 1/2 szklanki wody, a rano przecedzić) 	Cynamon ma działanie przeciwzapalne. Nasiona chia to źródło kwasów omega-3, białka i błonnika. Komosa ryżowa jest zbożem naturalnie bezglutenowym, stanowi źródło błonnika. Siemię lniane zawiera lignany, reguluje pracę jelit.

DIETA NA TAK*





SKŁADNIKI/ PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
INNE PRODUKTY O KORZYSTNYM WPŁYWIE NA ZDROWIE			
 Dodatki do potraw	<ul style="list-style-type: none"> • awokado 	<ul style="list-style-type: none"> • awokado (z ostrożnością, jednorazowo ¼ sztuki) 	Awokado ma działanie przeciwzapalne.
	<ul style="list-style-type: none"> • algi morskie 	–	Algi morskie można stosować w postaci sproszkowanej jako dodatek do potraw.
	<ul style="list-style-type: none"> • zielona herbata 	–	Zielona herbata zawiera flawonoidy i polifenole, które wpływają m.in. na produkcję SCFA (krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych).







* Opisane zalecenia wynikają z doświadczeń zebranych podczas rozmów i pracy z osobami chorymi na Nieswoiste Choroby Zapalne Jelit. Dane zawarte w tabeli są pewnym uogólnieniem. Należy pamiętać o indywidualnym podejściu do żywienia każdego pacjenta. Produkty i potrawy dobrze tolerowane przez poszczególne osoby mogą się różnić.

DIETA „STOSUJ Z ROZWAGĄ”*







SKŁADNIKI/ PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
WYBRANE SKŁADNIKI			
 Gluten	<p>PRZY DOLEGLIWOŚCIACH JELITOWYCH:</p> <ul style="list-style-type: none"> ryż, gryka, kukurydza, proso, owies (produkty naturalnie bezglutenowe) <p>Można stopniowo powracać do:</p> <ul style="list-style-type: none"> pszenicy, żyta, jęczmienia. 	<ul style="list-style-type: none"> mąki: kukurydziana, ziemniaczana, gryczana, jaglana, owsiana, z tapioki 	<p>Nieuzasadnione unikanie glutenu w remisji może prowadzić do niekorzystnego zubożenia mikrobioty jelitowej i niedoborów niektórych składników. Wysokoprzetworzone produkty bezglutenowe należy spożywać rzadko.</p> <p>Stan zapalny jelita w zaostrzeniu może czasowo prowokować nietolerancję glutenu. Należy najpierw czasowo ograniczyć udział produktów bazujących na pszenicy, a następnie wykluczyć żyto, jęczmień i na końcu – orkisz. Poza mąkami z tych zbóż powinno się również unikać kasz: manny, kuskusu, pęczaku, a także makaronów i ciast z mąk glutenowych.</p>
 Laktoza	W zależności od tolerancji.	<ul style="list-style-type: none"> mleko bez laktozy mleko roślinne (owsiane, migdałowe, kokosowe) 	W remisji nieuzasadnione ograniczanie lub wykluczanie produktów mlecznych zawierających laktozę może prowadzić do niedoborów wapnia i witamin. Laktozy należy unikać jedynie w przypadku niekorzystnych objawów występujących po spożyciu takich produktów, jak mleko, twaróg, jogurt.
Fruktany (np. inulina)	W zależności od tolerancji.	–	W fazie zaostrzenia fruktany należy spożywać w ograniczonym zakresie.



* Opisane zalecenia wynikają z doświadczeń zebranych podczas rozmów i pracy z osobami chorymi na Nieswoiste Choroby Zapalne Jelit. Dane zawarte w tabeli są pewnym uogólnieniem. Należy pamiętać o indywidualnym podejściu do żywienia każdego pacjenta. Produkty i potrawy dobrze tolerowane przez poszczególne osoby mogą się różnić.

SKŁADNIKI/ PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
PRODUKTY SPOŻYWCZE			
 Nasiona roślin strączkowych (np. groch, fasola, cieciora)	<ul style="list-style-type: none"> cieciorka (humus) grostek zielony (mus) fasolka szparagowa (małe ilości) 	<ul style="list-style-type: none"> nasiona roślin strączkowych 	<p>Nasiona roślin strączkowych mają działanie wzdymające. W remisji należy wprowadzać je stopniowo, z ostrożnością – w zależności od indywidualnej tolerancji (zawartość błonnika pokarmowego, związków siarki).</p> <p>W fazie zaostrzenia należy tych produktów unikać.</p>
 Przekąski węglowodanowe, cukry rafinowane	–	<p>Ograniczenia w okresie zaostrzenia zazwyczaj zmieniają odczuwanie smaku, zmniejsza się zapotrzebowanie na przetworzone przekąski.</p> <p>Słodkie przekąski nasilają fermentację. Przekąski sone (np. chipsy) to produkty przetworzone z dodatkiem wielu substancji chemicznych.</p>	–
Produkty fermentowane	<ul style="list-style-type: none"> jogurty, kiszonki (w zależności od tolerancji) 	–	–
 Ostre przyprawy	Wprowadzane z ostrożnością i w ograniczonym zakresie – w zależności od indywidualnej tolerancji	<ul style="list-style-type: none"> chili ostra papryka pieprz musztarda chrzan ocet 	–
 Alkohol, kawa, herbata	<ul style="list-style-type: none"> herbata i kawa (w zależności od tolerancji) <p>NIEMOŻLIWE:</p> <ul style="list-style-type: none"> alkohol 	<ul style="list-style-type: none"> tolerowane są słabe napary herbaty <p>NALEŻY WYKLUCZYĆ:</p> <ul style="list-style-type: none"> kawę alkohol 	W remisji pacjent może okazjonalnie spożyć lampkę czerwonego wina.

DIETA „STOSUJ Z ROZWAGĄ”*



SKŁADNIKI/PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
WYBRANE SKŁADNIKI			
 Tłuszcze		NALEŻY UNIKAĆ: <ul style="list-style-type: none"> • majonezu • smalcu • pestek • orzechów 	W remisji tłuszcze należy wprowadzać stopniowo, początkowo w postaci nieprzetworzonej.
PRODUKTY SPOŻYWCZE			
 Owoce	W zależności od indywidualnej tolerancji.	NALEŻY UNIKAĆ: <ul style="list-style-type: none"> • śliwek • gruszek • czereśni • wiśni • owoców suszonych • surowych owoców drobnopestkowych (malin, porzeczek, truskawek) 	W remisji można stopniowo wprowadzać soki owocowe w postaci rozcieńczonej. Skład soku zależy od tolerancji. W zaostrzeniu należy unikać soków stężonych i dodatkowo słodzonych.
 Warzywa kapustne	<ul style="list-style-type: none"> • brokuł (większe ilości) • kalafior • brukselka 	NALEŻY UNIKAĆ: <ul style="list-style-type: none"> • brokuła • kalafiora • brukselki • kapusty 	Warzywa kapustne mają działanie wzdymające. Ich spożycie nasila wytwarzanie się gazów. W remisji warzywa kapustne należy wprowadzać stopniowo, z ostrożnością. Szczególnie trzeba uważać na surową kapustę. Kapusta kiszona jest tolerowana przez niewielką grupę pacjentów.
 Inne warzywa	W zależności od indywidualnej tolerancji.	NALEŻY UNIKAĆ: <ul style="list-style-type: none"> • kukurydzy • papryki surowej (przez większość pacjentów nie jest tolerowana, pacjenci mówią o obserwacji ich niestrawionych resztek) NALEŻY WYKLUCZYĆ: <ul style="list-style-type: none"> • cebulę • czosnek • grzyby 	W remisji spożywanie warzyw zależy od indywidualnej tolerancji. Należy wprowadzać je stopniowo.

SKŁADNIKI/PRODUKTY	REMISJA	ZAOSTRZENIE	UWAGI
WYBRANE ORGANICZNE ZWIĄZKI CHEMICZNE			
 Kwas szczawiowy	Można wprowadzać: <ul style="list-style-type: none"> • botwinę • szpinak • rabarbar 	UNIKAJ: <ul style="list-style-type: none"> • botwinki • szpinaku • rabarbaru 	W zaostrzeniu kwas szczawiowy może sprzyjać powstawaniu złogów w nerkach. Ma to związek z zaburzoną cyrkulacją kwasów żółciowych w przebiegu chorób zapalnych jelit.
INNE			
 Błonnik pokarmowy: rozpuszczalny i nierozpuszczalny (włókno pokarmowe)	–	Źródła błonnika rozpuszczalnego: <ul style="list-style-type: none"> • gotowane jabłka • rozdrobnione banany • rozgotowane płatki owsiane 	W okresie zaostrzenia włókno pokarmowe (błonnik nierozpuszczalny) działa drażniąco na jelito, jest szczególnie niewskazane w przewężeniach jelita występujących w chorobie Leśniowskiego–Crohna.
ZALECENIA OGÓLNE			
Osoby z NChZJ powinny spożywać pokarmy, które lubią i które znajdują się na liście produktów rekomendowanych, a unikać tych, których nie tolerują.			

Opisane zalecenia wynikają z doświadczeń zebranych podczas rozmów i pracy z osobami chorymi na Nieswoiste Choroby Zapalne Jelit. Dane zawarte w tabeli są pewnym uogólnieniem. Należy pamiętać o indywidualnym podejściu do żywienia każdego pacjenta. Produkty i potrawy dobrze tolerowane przez poszczególne osoby mogą się różnić.

**DANIA LEKKOSTRAWNE,
DIETETYCZNE NIE
MUSZĄ BYĆ NIECIEKAWE.
NIKT NIE WYTRWA
DŁUGO, ZMUSZAJĄC SIĘ
DO JEDZENIA POTRAW
BEZ SMAKU.**

**TWOJA SYTUACJA
ZDROWOTNA WYMAGA
WPROWADZENIA DIETY
I OGRANICZEŃ,
ALE MOŻESZ ZADBAĆ,
BY TO, CO JESZ,
BYŁO ODŻYWCZE
I SMACZNE.**



Oto kilka tricków, które zapewnią Twoim posiłkom świetny smak. Stosuj je, a przez długi czas będziesz się cieszyć swoją dietą i niewykluczone, że osoby z Twojego otoczenia też zechcą z niej skorzystać, skuszone aromatem przygotowywanych potraw.

ŚWIEŻE ZIOŁA ZAWSZE I WSZĘDZIE!

To najprostszy sposób na urozmaicenie dania. Zioła są dostępne przez cały rok, możesz je uprawiać w doniczkach lub po prostu kupować. Należą do produktów niedrogich, a jednocześnie bardzo zdrowych. Szczególnie polecamy: oregano, bazylię, estragon, majeranek, mięętę, kolendrę i niestuznie zapomniany polski lubczyk o prawdziwie królewskim smaku.

DODATKI DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Te produkty zawsze musisz mieć w kuchni. A to dlatego, że całkowicie odmienią Twoje potrawy. Znajdziesz je w wielu przepisach zamieszczonych w tej książce. Co prawda mają dość wysoką cenę, ale nie powinno Cię to zniechęcać, ponieważ używa się ich w małych ilościach. Wystarczą Ci więc na długo.

Sok i skórka z cytryny i limonki.

Całoroczna, niezastąpiona przyjemność. Najlepiej kupować je w wersji bio, ale jeśli nie ma takiej możliwości, zawsze należy je sparzyć i wyczyścić szczoteczką przed spożyciem.

Kapary. Małe pigułki smaku – szczególnie wyborne w wersji duszonej w oliwie.

Kiszone cytryny. Niezwykły rarytas rodem z kuchni arabskiej – czysta eksplozja smaku (przepis na str.36).

Orzechy laskowe i włoskie. Delikatnie prażone i zmielone.

Aromatyzowane oliwy – czosnkowa czy ziołowa.

WINO – białe i czerwone.

PRZYPRAWY – TAJEMNICA IDEALNEGO SMAKU W ŁAGODNEJ ODSŁONIE

Jakość przypraw ma ogromne znaczenie, dlatego wybieraj te najlepsze. Kupuj je w specjalnym sklepie albo zamawiaj przez internet – nie będziesz żałować!

Łagodne curry – najlepsze sprowadzane prosto z Indii.

Ras el hanout – arabska mieszanka, która każdej, nawet najtańszej i najbardziej lekkostrawnej potrawie nada wyjątkowy smak.

Stodka papryka – najlepiej hiszpańska i w dużych ilościach.

Kurkuma – stosowana nie tylko dla smaku, lecz także dla zdrowia – ze względu na skuteczne działanie przeciwzapalne.

Kmin rzymski – intensywna moc smaku.

Nasiona fenkułu (kopru włoskiego).

Sól wędzona – prawdziwy luksus wędzonego smaku w lekkostrawnej wersji.

Sól morską gruboziarnistą.

Wszystkie wymienione przyprawy bez problemu można zamówić w sklepach internetowych.

Niech proponowane przez nas przepisy staną się dla Ciebie inspiracją i kopalnią pomysłów na wykorzystanie prostych składników do przygotowywania pysznych dań. Przepisy obfitują w dostarczające błonnik warzywa, w lekkostrawne mięsa zawierające białka oraz w ryby, które wzbogacają dietę w kwasy omega-3 o działaniu przeciwzapalnym.



Przepisy – o ile nie podano inaczej – są przewidziane dla 2 osób.



KASZA JAGLANA Z MIODEM I MUSEM Z MROŻONYCH LUB ŚWIEŻYCH CZERWONYCH OWOCÓW

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- szklanka wody
- 1 łyżka stotowa maśta
- 2 łyżki miodu
- mrożone lub świeże czerwone owoce (jagody, porzeczki, truskawki) – zmiksowane
- tłuczone uprażone migdały (opcjonalnie)
- sól

PRZYGOTOWANIE:

W garnku gotujemy wodę ze szczyptą soli. Na sitku dokładnie płuczemy ziarna kaszy pod bieżącą zimną wodą – w ten sposób pozbywamy się goryczy. Następnie przelewamy kaszę wrzątkiem i przesypujemy ją do wody gotującej się w garnku. Delikatnie mieszamy, przykrywamy pokrywką i pozostawiamy na bardzo małym ogniu do czasu, aż kasza wchłonie całą wodę – zajmie to mniej więcej 20 minut. Aby z kaszy nie zrobiła się papka, nie mieszajmy jej w trakcie gotowania. Na koniec pozostawiamy zawartość garnka pod przykryciem jeszcze na ok. 10 minut.

Do kaszy dodajemy maśto, miód i delikatnie mieszamy. Danie podajemy polane musem owocowym i posypane migdałami (opcjonalnie).

DOMOWA GRANOLA Z OLEJEM KOKOSOWYM

Granolę warto przygotować w większej ilości, dlatego podajemy przepis na duży jej stoik. Taka ilość wystarczy na kilka przepysznych śniadań.

SKŁADNIKI:

- 1 kg płatków owsianych górskich
- 200 g rodzynek
- po 100 g orzechów laskowych i migdałów – mocno utłuczonych
- 4 czubate łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 3 łyżki miodu

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki umieszczamy w dużej misce, zaczynając od roztopionego oleju, a kończąc na miodzie. Mieszamy. Granolę przekładamy na blachę przykrytą papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 130 stopni na ok. 40 minut, aż płatki owsiane nabiorą złocistego koloru i będą sypkie.

Granolę najlepiej podawać z mlekiem roślinnym: owsianym lub ryżowym.

ŚNIADANIA

OMLET NA MAŚLE Z NATKĄ PIETRUSZKI I POMIDOREM BEZ SKÓRKI

SKŁADNIKI:

- 4 jajka
- 2 łyżki masła klarowanego
- 10 pomidorków koktajlowych sparzonych i obranych ze skórki, przekrojonych na 3 części
- 6 gałązek natki pietruszki (oderwane całe listki)
- 2 łyżki parmezanu (opcjonalnie)
- sól, pieprz (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników smażymy dwa omlety, do każdego wykorzystując połowę produktów.

Jajka rozkłócamy widelcem w misce. Dodajemy sól i pieprz (opcjonalnie). Na średniej wielkości patelni teflonowej rozgrzewamy masło (na średnim ogniu) i wlewamy połowę jajek, dodajemy połowę pomidorków i natki pietruszki. Energicznie potrząsamy patelnią, tak by masa jajeczna nabrała powietrza, a następnie zmniejszamy ogień. Gdy omlet nieco stężeje i delikatnie podsmaży się od spodu, składamy go na pół i przykrywamy, by doszedł również od strony wewnętrznej. Omlet podajemy posypany parmezanem (opcjonalnie).

PASTA JAJECZNA Z MASŁEM I KURKUMĄ

SKŁADNIKI:

- 6 jajek (najlepiej bio) ugotowanych na twardo
- 2 łyżki miękkiego masła
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka kaparów
- ⅓ łyżeczki soli
- 2 łyżki szczypiorku drobno pokrojonego

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki oprócz szczypiorku miksujemy w malakserze lub blenderem. Przekładamy do miski i mieszamy ze szczypiorkiem. Tak przygotowaną pastę jajeczną można przechowywać w lodówce przez kilka dni.

Podajemy z buteczkami orkiszowymi (przepis na s. 35).





MOZZARELLA Z POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

SKŁADNIKI:

- 1 mozzarella di bufala, dokładnie odsączona i poszarpana na 8 kawałków
- 250 g pomidorków koktajlowych, sparzonych i obranych ze skórki
- 5 gałązek tymianku
- 3 łyżki oliwy czosnkowo-ziołowej
- sól grubo mielona

PRZYGOTOWANIE:

Pomidorki wykładamy na teflonową patelnię, polewamy obficie oliwą czosnkowo-ziołową i smażymy, aż odparuje sok (ok. 10 minut na dużym ogniu). Na koniec dodajemy tymianek. Odstawiamy do wystygnięcia. Na talerzu układamy pomidorki, na nich poszarpaną mozzarellę. Całość skrapiamy oliwą i posypujemy solą.

Podajemy z lekko zgrillowanym pieczywem.

BUŁECZKI ORKISZOWE Z SIEMIENIEM LNIA NYM

SKŁADNIKI:

ROZCZYN:

- 100 g mąki orkiszowej - typ 700
- 100 ml wody
- 6 g drożdży suszonych

CIASTO:

- 300 g mąki orkiszowej - typ 700
- 100 ml wody
- 1 łyżeczka soli
- 30 g siemienia lnianego
- 50 ml wrzątku

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki na rozczyn dokładnie mieszamy w średniej misce (powinno to trwać ok. minuty). Odstawiamy pod przykryciem na pół godziny w ciepłe miejsce.

Wsypujemy siemię do małej miseczki i zalewamy 50 ml wrzątku.

Gdy rozczyn podrośnie, dodajemy do niego 300 g mąki, 1 łyżeczkę soli i 100 ml wody. Mieszamy wszystko łyżką. Ciasto wyrabiamy przez ok. 8 minut, wcześniej oprószając blat i ręce mąką. Odstawiamy do wyrośnięcia pod przykryciem na 2 godziny w ciepłe miejsce. Następnie wykładamy ciasto na ponownie oprószony mąką blat i wyrabiamy przez minutę. Dodajemy wcześniej namoczone siemię lniane i wyrabiamy chwilę, do połączenia składników. Dzielimy ciasto na 6 części i z każdej formujemy bułkę o dowolnym kształcie. Układamy bułki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy pod przykryciem na 30–40 minut w ciepłe miejsce – do wyrośnięcia.

Następnie odkrywamy bułki i zwilżamy je wodą. Pieczemy przez 25 minut w temperaturze 200 stopni. Na początku pieczenia wlewamy na dno piekarnika ¼ szklanki wody, dzięki czemu skórka bułek będzie chrupiąca.

ŚNIADANIA

OLIWA CZOSNKOWO-ZIOŁOWA

SKŁADNIKI:

- 300 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 6 obranych ząbków czosnku
- po 1 łyżeczce dowolnie wybranych ziół

PRZYGOTOWANIE:

Czosnek obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Wkładamy je do stoika i dodajemy suszone zioła (może to być mieszanka np. oregano, bazylii i tymianku). Świetnie sprawdzą się również świeże zioła – wtedy wkładamy po 2–3 gałązki (dobrze umyte i osuszone). Całość zalewamy oliwą z oliwek. Oliwa czosnkowo-ziołowa jest gotowa do spożycia po 3–4 dniach.

KISZONE CYTRYNY

SKŁADNIKI:

- 10 cytryn (koniecznie bio!) – starannie umytych
- 2 laski cynamonu
- kilka ziaren pieprzu
- 2 liście laurowe
- 200 g soli morskiej gruboziarnistej

PRZYGOTOWANIE:

8 cytryn nacinamy na $\frac{3}{4}$ długości, tak żeby powstały ćwiartki potączone na końcach. Do każdej z cytryn wsypujemy po łyżeczce soli, zaciskamy ćwiartki i po kolei umieszczamy we wcześniej wyparzonej stoiku. Dorzucamy ziarna pieprzu, liście laurowe i laski cynamonu. Resztę soli mieszamy z sokiem wyciśniętym z 2 cytryn i wlewamy do stoika. Dopetniamy stoik wodą. Odstawiamy w ciemne miejsce i co kilka dni wstrząsamy, by rozprowadzić sól. Cytryny będą gotowe po upływie miesiąca.



DANIA DŁUGO OBIADOWE



KASZOTTO Z KASZY GRYCZANEJ Z OLIWĄ, SELEREM NACIOWYM I MARCHEWKĄ

SKŁADNIKI:

- 200 g kaszy gryczanej
- 2 gałązki selera naciowego pokrojonego w cienkie plasterki
- 2 marchewki pokrojone w drobną kostkę
- 10 pomidorów koktajlowych, sparzonych i obranych ze skórki
- 1 łyżka natki pietruszki drobno posiekanej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 l bulionu warzywnego (może być z kostki eko)
- 2 szczypty cynamonu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Na szerokiej teflonowej patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy kaszę gryczaną, aż delikatnie się przyrumieni. Dodajemy warzywa i przyprawy. Smażymy ok. 5 minut.

Następnie zalewamy kaszę z warzywami bulionem, tak aby ją przykrył. Dusimy na średnim ogniu. Kiedy bulion odparuje, podlewamy danie pozostałą jego częścią.

Pod koniec duszenia dodajemy natkę pietruszki. Gdy kasza będzie już miękka, ale nie rozgotowana, odparowujemy bulion do końca. Zestawiamy kaszotto z ognia i trzymamy pod przykryciem jeszcze 5 minut.

DANIA OBIADOWE

PIECZONE WARZYWA KORZENIOWE Z JOGURTEM CYTRYNOWYM

SKŁADNIKI:

W równych proporcjach
w dowolnej ilości:

- ziemniaki obrane i pokrojone w ćwiartki
- marchewki obrane i pokrojone wzdłuż na 4 części
- pietruszki obrane i pokrojone wzdłuż na 4 części
- buraki obrane i pokrojone w ćwiartki
- rzodkiewki w całości
- główka czosnku przekrojona na pół
- oliwa z oliwek
- gruba sól morska
- kmin rzymski do smaku
- pieprz grubo mielony (opcjonalnie)

PESTO:

- doniczka świeżej bazylii
- 1 łyżeczka drobno startego parmezanu
- 1 łyżka pestek słonecznika
- 100 ml oliwy z oliwek
- szczypta soli
- pieprz

JOGURT CYTRYNOWY:

- 200 ml jogurtu greckiego (opcjonalnie bez laktozy)
- ¼ kiszonej cytryny drobno pokrojonej
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie warzywa dokładnie obtaczamy w oliwie, solimy i (opcjonalnie) pieprzymy. Układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Po 15 minutach obniżamy temperaturę do 180 stopni, a warzywa posypujemy kminem rzymskim i pieprzem. Pieczemy, aż warzywa będą miękkie, ale nie rozgotowane (ok. 40 minut). Podajemy z pesto i jogurtem cytrynowym.

JOGURT CYTRYNOWY:

Jogurt solimy i mieszamy z pokrojoną cytryną. Wstawiamy do lodówki, aby się schłodził.

PESTO:

Bazylię, parmezan i pestki słonecznika ucieramy w moździerzu. Dodajemy oliwę i doprawiamy solą i pieprzem.





KASZA KUSKUS (można ją wymienić na kaszę jaglaną, przepis na prażenie na s. 31) **Z MAROKAŃSKIM BULIONEM Z WARZYWAMI** (wersja wege) **I Z KURCZAKIEM**

SKŁADNIKI:

- 300 g kuskusu
- 1 łyżka masta
- 3 marchewki obrane i pokrojone w słupki o długości ok. 5 cm i szerokości ok. 2 cm
- 1 cukinia pokrojona w słupki o długości ok. 5 cm i szerokości ok. 2 cm
- 1 rzepa obrana i pokrojona w słupki o szerokości ok. 2 cm
- 3 obrane małe ziemniaki w całości
- 2 gałązki selera naciowego pokrojonego w kawałki o długości ok. 5 cm
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 pęczek kolendry
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżka przyprawy ras el hanout*
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 8 dużych daktyli
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka masta klarowanego

DODATKOWO DO WERSJI MIĘSNEJ:

- 2 udka z kurczaka z wolnego wybiegu, każde podzielone na 2 części
- 2 łyżeczki przyprawy ras el hanout
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE:

W dużym garnku lekko dusimy cebulę na oliwie. Następnie wsypujemy kurkumę, jedną łyżkę ras el hanout oraz kmin rzymski i chwilę smażymy. Dodajemy warzywa z wyjątkiem cukinii, łyżki i dolne części kolendry (górne jej części z liśćmi odkładamy do posypania na talerzu). Całość zalewamy bulionem. Gotujemy, aż składniki będą miękkie. 5 minut przed zakończeniem gotowania dodajemy cukinię. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy na minimum 30 minut.

W wersji mięsnej, podczas gdy gotuje się bulion, pieczemy kurczaka. Każdą jego część dokładnie solimy i posypujemy 2 łyżeczkami ras el hanout. Wkładamy do małej brytfanki i pieczemy przez 2 godziny w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170 stopni.

Kuskus wsypujemy do miski. Dodajemy masto i zalewamy wrzątkiem do poziomu 0,5 cm ponad powierzchnię kuskusu. Przykrywamy na 5 minut. Daktyle prażymy na maśle klarowanym z dodatkiem miodu.

Kuskus podajemy w głębokich talerzach, polany bulionem z warzywami. W wersji mięsnej na wierzch kładziemy kurczaka. Całość posypujemy grubo posiekaną kolendrą, a następnie kładziemy daktyle.

* Składniki na ras el hanout: po 1,5 porcji mielonego kminu rzymskiego, kurkumy, kolendry, soli, imbiru i kardamonu; po 1 porcji cynamonu, ziela angielskiego, papryki czerwonej, pieprzu i cukru; po 0,5 porcji goździków, pieprzu cayenne i gałki muszkatołowej.

DUSZONY KURCZAK Z WOLNEGO WYBIEGU - NA MAŚLE, **PODAWANY Z PURÉE Z PIECZONYCH BATATÓW**

SKŁADNIKI:

KURCZAK:

- kurczak z wolnego wybiegu umyty, osuszony i pokrojony na 4 części
- 3 łyżki masta klarowanego
- 1 pęczek świeżego lub 2 łyżki suszonego estragonu
- 1 łyżeczka łagodnego curry
- sok z 1/2 cytryny
- sól
- 250 ml wody

PURÉE Z PIECZONYCH BATATÓW:

- 3 bataty umyte i osuszone
- 2 łyżki masta
- 2 łyżki gorącego mleka lub mleka bez laktozy
- sok z 1/2 cytryny
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Przygotowujemy kurczaka: solimy, posypujemy curry i skrapiamy sokiem z cytryny – należy to zrobić dzień lub kilka godzin wcześniej. Następnie na dużej, dość głębokiej patelni rozgrzewamy 3 łyżki masta. Podsmażamy na nim kolejno porcje kurczaka, tak aby równomiernie się zarumienił. Odkładamy podsmażone kawałki na talerz i nakładamy kolejne. Na koniec przekładamy całego kurczaka na patelnię, podlewamy 250 ml wody i dusimy na wolnym ogniu przez godzinę. Gdyby kurczak zaczął zbyt mocno się przysmażać, dolewamy jeszcze trochę wody. Pod koniec duszenia dodajemy estragon.

Przygotowujemy purée:

Bataty kroimy w kawałki o boku ok. 3 cm i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości – ok. 30 minut. Odlewamy wodę, stawiamy garnek z powrotem na małym ogniu i dokładnie rozgniatamy bataty tłuczkiem do ziemniaków. Dodajemy masto i podgrzane mleko, skrapiamy cytryną i rozgniatamy dalej, aż masa stanie się gładka i puszysta. Podajemy natychmiast, bo wtedy, smakują najlepiej.



PAPRYKA NADZIEWANA RYŻEM, MIELONYMI ORZECHAMI I RODZYNKAMI

SKŁADNIKI:

- 4 duże papryki zielone o spłaszczonym kształcie
- ok. 200 g ugotowanego ryżu
- 1 łyżka masła klarowanego
- po ½ łyżeczki cynamonu i kminu rzymskiego
- 4 łyżki zmielonych orzechów włoskich i laskowych w równych proporcjach
- 4 łyżki rodzynek
- 4 łyżki natki pietruszki drobno posiekanej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 150 g mielonego mięsa z indyka (opcjonalnie)
- bulion warzywny sypki bio
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować farsz, w głębokim garnku roztapiamy masło i dodajemy przyprawy, które delikatnie podsmażamy. Wsypujemy ryż i smażymy całość na małym ogniu przez 2–3 minuty, a następnie zalewamy wodą, tak aby sięgała ½ cm ponad zawartość naczynia. Garnek szczelnie przykrywamy folią aluminiową oraz pokrywką i całość gotujemy na bardzo małym ogniu, aż cała woda zostanie wchłonięta (ok. 10 minut – do tego dania ryż powinien być nieco twardawy).

Z papryk odcinamy górne części z ogonkiem (będą służyły jako przykrywki). W dużej misce mieszamy przyrządzony ryż z 2 łyżkami oliwy, orzechami, rodzynekami i natką pietruszki. Solimy. W wersji mięsnej potowę ryżu zastępujemy mielonym mięsem z indyka. Tak przygotowanym farszem nadziewamy oczyszczone z nasion papryki. Ustawiamy je pionowo w małej brytfance i przykrywamy odciętymi górnymi częściami. Papryki podlewamy bulionem warzywnym (na wysokość ok. 2 cm), dodajemy 2 łyżki oliwy, przykrywamy pokrywką i wstawiamy na godzinę do piekarnika rozgrzanego do 160 stopni. Pod koniec pieczenia można zdjąć pokrywkę, tak aby papryki nieco się zarumieniły.

DUSZONA CIEŁĘCINA Z MARCHEWKĄ I GROSZKIEM NA BIAŁYM WINIE

SKŁADNIKI:

- 500 g cielęciny (np. łopatki) pokrojonej w kostkę o bokach ok. 4 cm
- 3 marchewki pokrojone w plastry o grubości ok. 0,5 cm
- 3 szalotki przekrojone wzdłuż na 4 części
- ½ opakowania mrożonego groszku
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 300 ml białego wina wytrawnego (np. pinot gris)
- 50 ml śmietany kremówki (opcjonalnie)
- 2 łyżki masła klarowanego
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Na rozgrzanym w rondlu maśle delikatnie z każdej strony podsmażamy pokrojone mięso. Dodajemy marchew oraz szalotki i jeszcze chwilę smażymy, aż warzywa się zeszkłą. Całość zalewamy winem i dobrze odparowujemy. Solimy. Następnie dolewamy wody, tak by mięso zostało prawie przykryte. Dodajemy liście laurowe i ziele angielskie. Dusimy pod pokrywką na wolnym ogniu przez godzinę. Pod koniec duszenia dodajemy groszek i (opcjonalnie) śmietankę.

Podajemy z ryżem.



WOŁOWINA W CZERWONYM WINIE, DŁUGO DUSZONA W SZYBKOWARZE

SKŁADNIKI:

- 500 g wołowiny umytej, osuszonej i podzielonej na 2–3 części
- 3 całe obrane marchewki
- 1 seler obrany i przekrojony na pół
- 4 szalotki podsmażone w całości na maśle klarowanym
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- natka pietruszki w całości
- 300 ml czerwonego wytrawnego wina, np. bordeaux
- 3 łyżki masła klarowanego
- sól

PRZYGOTOWANIE:

W szybkowarze rozpuszczamy masło i dodajemy mięso. Delikatnie podsmażamy. Zalewamy winem i dodajemy tyle wody, by zakryła kawałki mięsa do połowy. Dodajemy liście laurowe, ziele angielskie i natkę pietruszki. Solimy. Gotujemy pod przykryciem ok. 30 minut. Następnie studzimy i otwieramy szybkowar. Dodajemy warzywa i podlewamy wodą, jeśli sosu jest za mało (powinien przykrywać mięso do 1/3 wysokości). Gotujemy jeszcze 15 minut.

Podajemy z gotowanymi ziemniakami.



RISOTTO Z BROKUŁEM, ŁOSOSIEM I LUBCZYKIEM

SKŁADNIKI:

- 200 g ryżu do risotto
- 1 brokuł podzielony na małe różyczki (bez łyżek) obgotowane przez 5 minut we wrzątku
- 400 g łososa w płatach bez skóry
- 2 szalotki bardzo drobno pokrojone
- 4 gałązki świeżego lubczyku lub 1 łyżka suszonego
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka słodkiej śmietanki (opcjonalnie)
- 2 kostki bulionu rybnego
- 2 łyżki startego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

Zagotowujemy bulion i utrzymujemy go na małym ogniu, a w tym czasie przygotowujemy risotto. Do wysokiej patelni lub rondla wlewamy połowę oliwy i szklimy szalotkę, uważając, żeby się nie przypaliła. Dodajemy ryż i smażymy przez ok. 3 minuty, cały czas mieszając. Stopniowo, po ½ szklanki, dolewamy gorącego bulionu (co chwilę mieszamy) i gotujemy, aż ryż wchłonie płyn. Powinno to trwać ok. 20 minut – do momentu, w którym ryż będzie al dente (miękki na zewnątrz, a w środku lekko jędrny).

Gdy risotto się gotuje, smażymy łososa na lekko rozgrzanej patelni – przez ok. 7 minut pod przykryciem (nie przewracamy go na drugą stronę). Łosoś nie może się smażyć zbyt długo, bo będzie suchy. Zdejmujemy rybę z patelni, posypujemy lubczykiem, dzielimy na cząstki i odkładamy. Kiedy ryż jest już gotowy, dodajemy łyżkę słodkiej śmietanki (opcjonalnie), parmezan i mieszamy. Następnie dodajemy brokuł, a na koniec łososa. Risotto podajemy od razu po przyrządzeniu, skropione pozostałą częścią oliwy.

ŁOSOŚ PIECZONY Z KOPERKIEM I CYTRYNĄ

SKŁADNIKI:

- 1 duży kawałek płata wyfiletowanego łososa, umyty i dokładnie osuszony
- pęczek koperku w całości (łyżki odkrojone)
- 1 cytryna bio pokrojona w plasterki i trochę soku z cytryny
- 2 łyżki kaparów
- sól morską gruboziarnista
- 3 łyżki oliwy

PRZYGOTOWANIE:

Na godzinę przed pieczeniem na łososiu kładziemy całe gałązki koperku, plasterki cytryny i kapary, posypujemy solą morską oraz obficie polewamy oliwą. Następnie wykładamy blachę papierem do pieczenia, układamy na nim łososa i wstawiamy blachę z łososiem do piekarnika nagrzanego do 160 stopni (przy włączonej funkcji góra-dół). Pieczemy przez ok. 30 minut. Łososa podajemy od razu po upieczeniu, lekko skropione soki z cytryny.

DORSZ DUSZONY W MAŚLE Z KOLENDRA, PODAWANY Z CYTRYNOWYM PURÉE ZIEMNIACZANYM

SKŁADNIKI:

DORSZ:

- 400 g połędwicy z dorsza
- 2 łyżki masła klarowanego
- pęczek kolendry – gałązki z liśćmi pokrojone na kawałki o długości ok. 3 cm
- sok z ½ cytryny

PURÉE ZIEMNIACZANE:

- 500 g ziemniaków obranych i pokrojonych na równe kawałki
- skórka starta z jednej cytryny bio i kilka kropel soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- ok. ½ szklanki mleka krowiego lub owsianego
- sól
- pieprz grubo mielony (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Dorsza myjemy, starannie osuszamy i dzielimy na dwa równe kawałki. Na patelni roztopiamy masło i smażymy dorsza z obu stron, tak żeby lekko się zarumienił (ok. 4 minut z każdej strony). Na wierzch kładziemy łyżki kolendry, skrapiamy sokiem z cytryny i przykrywamy. Dusimy jeszcze 4 minuty.

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie, odcedzamy i stawiamy z powrotem na ogniu, dodajemy mleko i całość starannie rozgniatamy tłuczkiem do ziemniaków przez ok. 5 minut. Dodajemy oliwę, skórkę z cytryny oraz kilka kropel soku z cytryny i rozgniatamy jeszcze przez chwilę. Opcjonalnie doprawiamy szczyptą grubo mielonego pieprzu. Podajemy z dorszem zaraz po przyrządzeniu. Purée nie może czekać!

DANIA OBIADOWE

DORSZ LUB MINTAJ DUSZONY W MAŚLE Z SOSEM SOJOWYM I SZPINAKIEM, PODAWANY Z RYŻEM ORIENTALNYM

SKŁADNIKI:

DORSZ LUB MINTAJ:

- 400 g polędwicy z dorsza lub mintaja
- 2 łyżki masła klarowanego
- 2 łyżki sosu sojowego
- ½ cytryny
- 500 g świeżego szpinaku, umytego i osuszonego na patelni, tak by cała woda została odparowana

RYŻ ORIENTALNY:

- 200 g ryżu
- 2 łyżki masła klarowanego
- po ½ łyżeczki kminu rzymskiego, cynamonu i łagodnego curry

PRZYGOTOWANIE:

Przygotujemy ryż: w głębokim garnku roztapiamy masło i dodajemy przyprawy, które lekko podsmażamy. Wsypujemy ryż i prażymy całość na małym ogniu przez 2–3 minuty, a następnie zalewamy wodą, tak aby sięgała 2 cm ponad ryż.

Garnek szczelnie przykrywamy folią aluminiową i gotujemy całość na bardzo małym ogniu, aż ryż wchłonie całą wodę (ok. 20 minut). Warto po 10 minutach sprawdzić, czy się nie przysmaża, a jeśli jest za mało wody, można dolać. Na koniec zestawiamy garnek z ognia i szczelnie przykryty umieszczamy w ciepłym miejscu, może być pod pierzyną ;)

W tym czasie dorsza lub mintaja starannie osuszamy i dzielimy na dwa równe kawałki. Na patelni roztapiamy masło i smażymy rybę z obu stron, tak żeby lekko się zarumieniła (ok. 4 minut z każdej strony). Skrapiamy sokiem z cytryny, sosem sojowym i przykrywamy. Dusimy jeszcze 4 minuty. W tym samym czasie na maśle smażymy szpinak – przez ok. 4 minuty, tak by woda odparowała (najlepiej użyć do tego szerokiej patelni). Usmażoną rybę układamy na liściach szpinaku. Podajemy z ryżem.



PRZEKAŚKI KOLACJE BRUNCHE



SAŁATKA Z GOTOWANEGO BURAKA Z KMINEM RZYMSKIM

SKŁADNIKI:

- 4 duże ugotowane buraki, obrane ze skóry (po ugotowaniu) i schłodzone

DRESSING:

- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka nasion kminu rzymskiego
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka tahini
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Buraki kroimy w słupki o boku ok. 1/2 cm. W słoiku mieszamy wszystkie składniki dressingu. Zalewamy nim buraki i odstawiamy na co najmniej 30 minut przed podaniem.

SAŁATKA Z ZIEŁONEJ FASOLKI (WERSJA WEGE), Z PIECZONĄ PIERSIĄ Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- 500 g zielonej fasolki z odkrojonymi końcami (poza sezonem – rozmrożona zielona fasolka)

DRESSING:

- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżka miodu
- sól

WERSJA Z KURCZAKIEM:

- 2 piersi z kurczaka umyte i osuszone
- 1 łyżka masła klarowanego
- kurkuma
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Świeżą fasolkę gotujemy al dente, odsączamy z wody i studzimy, mrożoną – rozmrażamy i odsączamy. Mieszamy wszystkie składniki dressingu, polewamy nim fasolkę i macerujemy przez 30 minut. Podajemy w temperaturze pokojowej.

W wersji z mięsem przygotowujemy wcześniej pierś z kurczaka: solimy ją i posypujemy kurkumą, a następnie kładziemy na dużym kawałku folii aluminiowej, obkładamy masłem klarowanym i szczelnie zawijamy. Pieczemy przez godzinę w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni. Upieczonego kurczaka studzimy i kroimy w plastry o grubości 1/2 cm. Plastry układamy na fasolce i skrapiamy dressingiem.

PRZEKĄSKI / KOLACJE / BRUNCHE

GOTOWANY BROKUŁ Z FETA

SKŁADNIKI:

- 1 brokuł podzielony na różyczki (bez todyżek), ugotowany al dente i ostudzony
- 1 ser feta pokrojony w kostkę o boku 1 cm
- 2 łyżki pestek ze słonecznika, uprażonych i rozgniecionych w moździerzu

DRESSING:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól do smaku

PIECZONE ZIEMNIANKI Z BIAŁYM SEREM Z WĘDZONĄ SOLĄ I Z PIECZONYMI POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

- 1 kg średnich ziemniaków ze skórką, dokładnie umytych i osuszonych
- 250 g białego sera tłustego
- ½ łyżeczki soli wędzonej
- 3 łyżki śmietany 18%
- 2 duże pomidory
- oliwa z oliwek
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Do szerokiej miski wkładamy brokuł i mieszamy z potową dressingu. Następnie dodajemy fetę oraz pozostałą część dressingu i jeszcze raz delikatnie mieszamy. Posypujemy pestkami słonecznika.

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki nakłuwamy widelcem, solimy, zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 stopni. Pieczemy, aż będą całkowicie miękkie. Ser tączymy ze śmietaną oraz z solą wędzoną i mieszamy na gładką masę. Pomidory kroimy na pół w poprzek, kładziemy na folii aluminiowej, solimy i obficie polewamy oliwą. Wkładamy je do piekarnika na pół godziny przed zakończeniem pieczenia ziemniaków. Upieczone ziemniaki obieramy ze skórki, kroimy na półki, do każdej dodajemy ser, a na wierzch kładziemy pomidora. Na koniec skrapiamy oliwą.





PIECZONE CUKINIE Z OLIWĄ I SOSEM Z JOGURTOWYM

SKŁADNIKI:

- 3 cukinie przekrojone wzdłuż na ćwiartki
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka tymianku
- sól

SOS JOGURTOWY:

- 250 g jogurtu greckiego
- 1 puszka tuńczyka w oliwie (w stoiku należy odsączyć go z oliwy)
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny bio
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Cukinie posolić, posypać tymiankiem i zgrilować w piekarniku, tak by były przypieczone, ale pozostały al dente (ok. 15 minut w temperaturze 180 stopni).

Jogurt zmieszać z tuńczykiem, ze startą skórką z cytryny i z solą.

Lekko ostudzone cukinie podawać z tak przygotowanym sosem jogurtowym, skropione oliwą.

PIECZONY BAKŁAŻAN Z JOGURTEM CYTRYNOWYM

SKŁADNIKI:

- 2 duże bakłażany przekrojone wzdłuż na pół
- sól
- 4 łyżki oliwy
- 4 gałązki tymianku
- 300 g jogurtu greckiego
- ½ kiszzonej cytryny bio drobno pokrojonej lub starta skórka z 1 cytryny bio
- pestki z ½ granatu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Bakłażany dobrze solimy i odstawiamy na minimum 30 minut. Następnie wycieramy je z wody, nakłuwamy delikatnie widelcem i porządnie nasączamy oliwą. Dodajemy gałązki tymianku. Wkładamy bakłażany do piekarnika nagrzanego do 160 stopni na 45–60 minut (czekamy do momentu, w którym będą całkowicie miękkie). W dużej misce mieszamy jogurt z cytryną (lub skórką) i solą. Po wyjęciu bakłażanów czekamy, aż trochę ostygną. Na wierzch kładziemy jogurt, posypujemy odrobiną świeżego tymianku, skrapiamy oliwą i dodajemy pestki granatu (opcjonalnie).

KANAPKA Z SZYNKĄ Z INDYKA WŁASNEGO WYPIEKU I Z JAJKIEM

SKŁADNIKI:

PIECZEŃ Z INDYKA:

- 800 g piersi z indyka z wolnego wybiegu, w jednym kawałku, obmytej i osuszonej
- sól
- 1 łyżeczka tagodnego curry
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 liście laurowe
- 3 łyżki masła klarowanego

POZOSTAŁE SKŁADNIKI:

- 2 jajka bio ugotowane na twardo
- natka pietruszki drobno posiekana
- majonez bio (opcjonalnie)
- bułka orkiszowa (przepis na s. 35)

PRZYGOTOWANIE:

Przygotowujemy pieczeń z indyka. Na spodzie brytfanki układamy ziele angielskie i liście laurowe. Piersz dokładnie nacieramy solą i curry, wstawiamy do brytfanki i obkładamy masłem. Podlewamy wodą – ok. ¼ szklanki. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni i pieczemy ok. 20 minut. Następnie zmniejszamy temperaturę do 150 stopni i kontynuujemy pieczenie jeszcze przez 2 godziny. Od czasu do czasu podlewamy pierś sosem z brytfanny. Jeśli woda całkowicie wyparuje, dolewamy ¼ szklanki. Tak upieczona pierś pozostaje soczysta i bardzo miękka, a tym samym lekkostrawna. Można ją trzymać w lodówce przez kilka dni.

Butkę kroimy na pół, smarujemy każdą część majonezem (opcjonalnie), układamy gruby plaster piersi z indyka i jajko pokrojone na plasterki. Całość możemy dodatkowo udekorować odrobiną majonezu. Kanapki obficie posypujemy natką pietruszki.

Możemy też podawać plastry piersi jako danie główne, polane masłem, z cytrynowym purée ziemniaczanym (przepis na s. 49) oraz sałatką z buraka (przepis na s. 53).



CHŁODNIK Z JOGURTEM, ZIOŁAMI I AWOKADO

SKŁADNIKI:

- 500 g jogurtu (opcjonalnie bez laktozy)
- 2 awokado obrane i pokrojone na kawałki
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy
- ½ pęczka kolendry
- ½ pęczka koperku
- sól do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki miksujemy za pomocą miksera. Danie podajemy schłodzone i skropione oliwą.

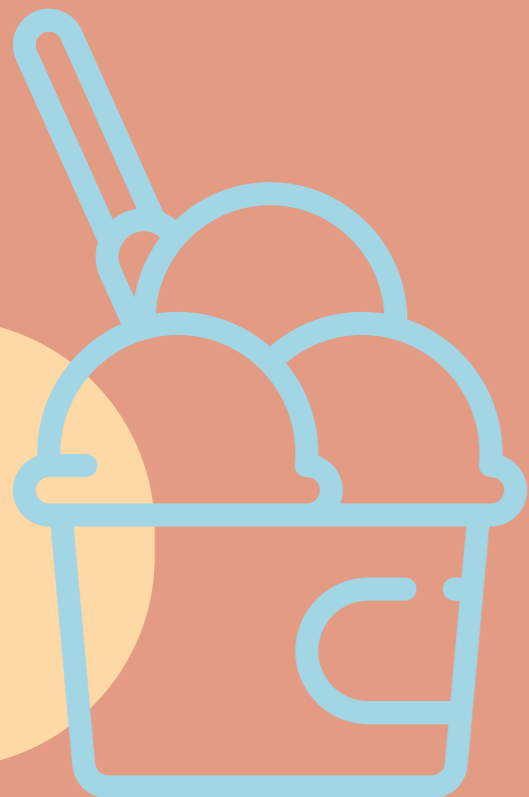
ZUPA KREM Z MARCHEWK, BATATA I ZE SKÓRKĄ Z LIMONKI

SKŁADNIKI:

- 4 duże marchewki
- 1 batat
- skórka starta z limonki bio i 1 łyżka soku z limonki
- 1 czubata łyżka masła
- bulion warzywny sypki bio

PRZYGOTOWANIE:

Bataty i marchewki obieramy i kroimy na równe kawałki, tak aby ugotowały się w tym samym czasie. Do garnka wlewamy 1 litr wody, dodajemy pokrojone warzywa i 1,5 łyżki bulionu. Gotujemy przez ok. 30 minut, aż marchewki i bataty będą całkowicie miękkie. Zdejmujemy z ognia, dodajemy masło, skórkę i sok z limonki. Całość miksujemy na gładką masę.



DESERY



LODY JOGURTOWE NA PATYKU, Z TRUSKAWKAMI I/LUB MALINAMI ORAZ PŁATKAMI OWSIANYMI

SKŁADNIKI:

- 50 g płatków owsianych
- 125 ml wody
- 200 g jogurtu greckiego
- 100 g truskawek
- 100 g malin
- kilka listków mięty
- 1 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane gotujemy w wodzie* i studzimy. Miksujemy z pozostałymi składnikami i nakładamy do foremek. Do każdej foremki wkładamy patyczek. Wstawiamy do zamrażalnika na 24 godziny.

* Zamiast wody można użyć mleka bez laktozy.

BUDYŃ GRYCZANY Z BANANAMI I CZEKOLADĄ LUB KAKAO

SKŁADNIKI:

- 100 g mąki gryczanej
- 250 ml wody
- 200 ml mleka bez laktozy
- 1 banan
- 20 g czekolady gorzkiej lub kakao
- 40 g orzechów włoskich
- miód (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Mąkę z wodą i mlekiem dokładnie tączymy za pomocą trzepaczki. Gotujemy w rondelku przez ok. 8 minut na małym ogniu, ciągle mieszając, żeby budyń nie przywarł do dna naczynia. Pod koniec dodajemy banana oraz posiekaną czekoladę* (lub kakao) i miksujemy.

Orzechy lekko prażymy i dorzucamy do całości albo posypujemy nimi budyń. Opcjonalnie możemy dodać odrobinę miodu.

* Jeżeli nie chcemy, żeby kawałki czekolady się rozpuściły, dodajemy je do ostudzonego budyniu.

DESERY

CIASTO MARCHEWKOWE Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI

SKŁADNIKI:

- 200 g mąki
- 60 g mielonych migdałów
- 1 łyżeczka sody
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
- ½ łyżeczki pieprzu
- 2 jajka
- 70 g cukru
- 100 ml oleju
- 250 g marchwi
- 100 g gruszki
- 30 g orzechów włoskich lub innych
- masło do posmarowania foremki

PRZYGOTOWANIE:

Jajka roztrzepujemy z cukrem. Mąkę mieszamy z migdałami, sodą i przyprawami, a następnie z jajkami. Marchew ścieramy na tarce o drobnych oczkach i lekko wyciskamy. Gruszkę kroimy w kostkę, a orzechy siekamy. Do ciasta dodajemy olej i mieszamy wszystko z marchwią, gruszką i orzechami.

Smarujemy foremkę masłem i wkładamy do niej ciasto, lekko dociskając, żeby pozbyć się pęcherzyków powietrza. Wstawiamy na 45 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni.





SERNIK NOWOJORSKI

SKŁADNIKI:

SPÓD:

- 70 g mąki pszennej tortowej lub orkiszowej - typ 700
- 40 g mielonych migdałów
- 50 g masła
- 2 łyżki miodu lub 50 g cukru

SERNIK:

- 500 g twarogu mielonego
- 30 g skrobi kukurydzianej
- 50 g śmietany 18%
- 3 jajka (2 całe i 1 żółtko)
- 100 g cukru pudru
- ½ cytryny

PRZYGOTOWANIE:

W pierwszej kolejności przygotowujemy spód sernika. Mieszymy dokładnie wszystkie składniki i (gdy masło całkowicie wchłonie się w masę) wykładamy nim spód tortownicy. Dobrze ugniatamy, możliwie dokładnie wyrównując. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 20 minut. Wyjmujemy i odstawiamy do ostudzenia.

Teraz zabieramy się za część główną ciasta. W misce mieszamy twaróg i śmietanę, dodajemy skrobię kukurydzianą i cukier puder, kolejno jajka, cały czas delikatnie mieszając. Na tarce ścieramy sparzoną skórkę cytryny.

Startą skórkę i 1 łyżkę soku z cytryny dodajemy do masy sernikowej. Wszystko delikatnie, ale dokładnie mieszamy. Masę wlewamy do foremki z upieczonym spodem (wcześniej smarujemy jej boki masłem). Stukamy kilka razy foremką, żeby pozbyć się pęcherzyków powietrza z masy.

Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 15 minut, a następnie zmniejszamy temperaturę do 140 stopni i pieczemy jeszcze 45 minut. Sernik zostawiamy w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami, aby przestygł.



BISZKOPTY Z MIGDAŁAMI I LAWENDĄ

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- szczypta soli
- 40 g cukru
- 30 g mąki orkiszowej - typ 700
- kilka płatków suszonej lawendy
- 30 g płatków migdałów

PRZYGOTOWANIE:

Z białek ze szczyptą soli ubijamy pianę. W misce ucieramy żółtka z cukrem i wysypujemy do nich mąkę. Dokładnie mieszamy i dodajemy pokruszoną lawendę oraz uprażone płatki migdałów. Ostrożnie przekładamy pianę z białek do miski i całość delikatnie, ale dokładnie mieszamy. Zachowując odstępy, nakładamy ciasto po jednej łyżce na papier do pieczenia rozłożony na blasze. Pieczemy w temperaturze 140 stopni przez 25 minut.

KRUCHE CIASTKA ORKISZOWE LUB OWSIANE Z SUSZONYMI OWOCAMI

SKŁADNIKI:

- 250 g mąki orkiszowej - typ 700
- 100 g zmielonych migdałów
- 100 g masła
- 20 g cukru trzcinowego
- 1 łyżka miodu
- 1 jajko
- 20 g suszonej żurawiny
- 50 g suszonej morwy białej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:

Jajko roztrzepujemy z cukrem i miodem, masło rozpuszczamy. Pozostałe składniki wysypujemy do miski i mieszamy z jajkiem i masłem. Masę ugniatamy przez 3–4 minuty na blacie i dzielimy na 10 części. Z każdej z nich formujemy zwartą kulkę, którą spłaszczamy w dłoniach. Wszystkie ciastka układamy na papierze do pieczenia lub macie silikonowej i pieczemy w blaszce przez 20 minut w temperaturze 180 stopni.

TAPIOKA NA MLEKU KOKOSOWYM Z PIECZONYM JABŁKIEM I MANGO

SKŁADNIKI:

- 100 g tapioki
- 400 ml wody
- 100 ml mleka kokosowego
- 1 jabłko
- ½ mango
- 1 sparzona limonka
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Wodę gotujemy z odrobiną soli. Korzystając z sitka, w zimnej wodzie płuczemy tapiokę. Wrzucamy ją do wrzątku z solą i gotujemy na małym ogniu, mieszając. Po ok. 20 minutach, gdy kuleczki zrobią się przezroczyste, dodajemy dobrze wymieszaną mleko kokosowe. Kiedy zawartość naczynia się zagotuje, zdejmujemy je z ognia, dodajemy startą skórkę z limonki i mieszamy.

Podczas gdy tapioka się gotuje, w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni pieczemy jabłko i mango (przez 20 minut). Możemy też uprażyć je w rondelku. Tak przygotowane owoce miksujemy. Dodajemy sok z limonki.

Do szklanki wkładamy trochę musu z owoców, następnie tapiokę i jeszcze jedną warstwę musu.

Piśmiennictwo:

1. Amre D.K. et al. Imbalances in dietary consumption of fatty acids, vegetables, and fruits are associated with risk for Crohn's disease in children. *American Journal of Gastroenterology* 2007, 102, s. 2016–2025.
2. Carter M.J. et al. Guidelines for the management of inflammatory bowel disease in adults. *Gut* 2004, 53, Suppl. 5, v1–v16.
3. Ciborowska H., Rudnicka A. *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.
4. Eiden K.A. Nutritional considerations in inflammatory bowel disease. *Practical Gastroenterology* 2003, 5, s. 33–54.
5. Gasche C. et al. Iron, anaemia, and inflammatory bowel diseases. *Gut* 2004, 53, s. 1190–1197.
6. Jarosz M. et al. *Normy żywienia dla populacji Polski (red. nauk. M. Jarosz)*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
7. Jeejeebhoy K.N. Clinical nutrition: 6. Management of nutritional problems of patients with Crohn's disease. *Canadian Medical Association Journal* 2002, 166, s. 913–918.
8. Khalili H. et al. The role of diet in the aetiopathogenesis of inflammatory bowel disease. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology* 2018, 15, s. 525–535.
9. Kunachowicz H. et al. *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
10. Magavi P.R. et al. Incorporating nutrition-based strategies into IBD treatment. *Current Gastroenterology Reports* 2022, 24, s. 183–190.
11. Martyniak A. et al. Prebiotics, probiotics, synbiotics, paraprotiotics and postbiotic compounds in IBD. *Biomolecules* 2021, 11, s. 1903.
12. Muller S.D. *Diet in chronic inflammatory bowel diseases – practical advice for doctor and patient*. VFED e.V., Aachen 1996.
13. O'Sullivan M., O'Morain C. Nutrition in inflammatory bowel disease. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology* 2006, 20, s. 561–573.
14. Raman M., Ghosh S. Diet and nutrition in IBD-progress and gaps. *Nutrients* 2019, 11, s. 1740.
15. Stachowska E. (red. nauk.). *Żywnienie w zaburzeniach mikrobioty jelitowej*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.
16. Singh R.K. et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *Journal of Translational Medicine* 2017, 15, s. 73.
17. Adamski Z., Linke K., Samborski W. (red. nauk.). *Leczenie biologiczne w dermatologii, gastroenterologii i reumatologii u dorosłych i dzieci*. Termedia Wydawnictwo Medyczne, Poznań 2015.
18. Bischoff S.C. et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. *Clinical Nutrition* 2020, 39, s. 632–653.
19. Vagianos K. et al. Nutrition Assessment of Patients with Inflammatory Bowel Disease. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition* 2007, 31, s. 311–319.
20. de Castro M.M. et al. Role of diet and nutrition in inflammatory bowel disease. *World Journal of Experimental Medicine* 2021, 11, s. 1–16.
21. Zorretto-Pinheiro V.A. et al. Omega-3 Fatty Acids and Balanced Gut Microbiota on Chronic Inflammatory Diseases: A Close Look at Ulcerative Colitis and Rheumatoid Arthritis Pathogenesis. *Journal of Medicinal Food* 2022, 25, s. 341–354.

Odpowiednia dieta w Nieswoistych Chorobach Zapalnych Jelit to podstawa. Twoja sytuacja zdrowotna prawdopodobnie wymaga wprowadzenia pewnych ograniczeń.

Możesz jednak zadbać o to, by jeść smacznie i zdrowo. Wiemy, że to niełatwe. Dlatego oddajemy w Twoje ręce przewodnik „Z czym to się je”, który w przystępny sposób przedstawi Ci najistotniejsze kwestie związane z zasadami odżywiania w Nieswoistych Chorobach Zapalnych Jelit.

Książka już na etapie robienia zakupów podpowie Ci, jak czytać etykiety produktów spożywczych i jakie składniki należy wyeliminować z diety. Będzie z Tobą podczas przygotowywania posiłków: poznasz zalecenia na czas remisji i zaostrzenia. W tym przewodniku znajdziesz też pomysły na smaczne śniadania, obiady, przekąski, kolacje i desery. Przekonasz się, że dania lekkostrawne nie muszą być nudne.

ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO!

Wszystkie potencjalne ograniczenia żywieniowe związane z alergiami pokarmowymi należy podczas wyboru diety wziąć pod uwagę oraz skonsultować z lekarzem.

Zalecany, zrównoważony lub specjalistyczny sposób odżywiania nie zastępuje leczenia farmakologicznego.

REKOMENDUJE



Copyright© 2023 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

Materiał powstał na zlecenie firmy Takeda Pharma, która pokryła koszty jego przygotowania i dystrybucji.

C-ANPROM/PL/ENTY/0395, 09/2023.

Takeda Pharma Sp. z o.o., ul. Prosta 68, 00-838 Warszawa, Polska,

tel.: +48 22 608 13 00 lub 01, faks: +48 22 608 13 03,

www.takeda.com/pl-pl



 jelitowe.pl