



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU
DIJETA KOD UPALNIH BOLESTI CRIJEVA
(DIJETA KOD ULCEROZNOG KOLITISA I CROHNOVE BOLESTI)

Izbor namirnica koje će bolesnik s upalnom bolesti crijeva (Crohnova bolest i ulcerozni kolitis) konzumirati uvelike ovisi o tjelesnim reakcijama samog bolesnika, te je važno odabir namirnica prilagoditi individualnim zahtjevima. Opća pravila kojih bi se bolesnik trebao pridržavati su sljedeća:

- **Dnevni obrok je potrebno podijeliti na više manjih obroka, te hranu uzimati svaka tri do četiri sata**
- **Način pripreme jela prilagoditi posebnim potrebama organizma** (preporučuje se kuhanje, pirjanje u vlastitom soku, povrće i voće po potrebi pasirati)
- **Umjereno konzumirati crveno meso** (govedina, svinjetina itd.) **i tamno meso peradi, a preporuča se konzumiranje plave ribe, bijelog mesa peradi i jaja**
- **Smanjiti unos jednostavnih ugljikohidrata** (rafinirani šećer)
- **Izbjegavati voće s visokim udjelom šećera** (datulje, lubenica, grožđe, smokve, ananas)
- **Smanjiti unos namirnica bogatih vlaknima** (kelj, poriluk, raž, mekinje, itd.)
- **Umjesto svježeg kruha preporučuje se konzumirati odstajali kruh ili dvopek**
- **Smanjiti unos mlijeka, ali povećati unos fermentiranih mliječnih proizvoda** (jogurt, svježi sir, bioaktiv, acidofil i sl.)
- **Unositi dovoljnu količinu tekućine** (najbolje vode u minimalnoj količini od 1,5 l dnevno)
- **Izbjegavati alkohol, kavu, pušenje i gazirana pića**

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1.	čaj od borovnice svježi sir pureća šunka kruh	kašica od jabuke s keksom	juha od povrća pirjani pileći file kuhani krumpir varivo špinat	puding na soku od kompota	okruglice od sira s grizom
energ.vrijednost: 9826 kJ/2360 kcal; proteina 126 g; masti 54 g; ugljikohidrata 340 g					
2.	bioaktiv LGG pileća prsa u ovitku dvopek	kompot od marelice	pileća juha rižoto od puretine salata od cikle	jogurt s miksanom bananom	pirjana piletina pirjana riža salata od kuhane mrkve s limunom

energ.vrijednost: 9974 kJ/2396 kcal; proteina 143 g; masti 61 g; ugljikohidrata 322 g

3.	acidofil kuhana jaja kruh	kompot od jabuke	riblja juha kuhani oslić kuhani krumpir blitva na lešo	čaj od borovnice Petit beurre keks	palenta sa sirom jogurt
----	---------------------------------	---------------------	---	--	----------------------------

energ.vrijednost: 10496 kJ/2509 kcal; proteina 121 g; masti 69 g; ugljikohidrata 351 g

Koje namirnice odabrati?

<i>GRUPA</i>	<i>PREPORUČA SE</i>	<i>U MANJIM KOLIČINAMA</i>	<i>NE PREPORUČA SE</i>
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	obrano mlijeko, svježi sir, jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv, kiselo mlijeko		punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje, slatko i kiselo vrhnje
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	odstajali bijeli kruh, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica		svježi vrući kruh i pecivo, dizana pržena tijesta, okruglice
POVRĆE	kuhano i pasirano: krumpir, mrkva, blitva, špinat, tikvice, rajčica bez koštica, sitno rezana mlada zelena salata, svježa kuhana ribana cikla	pasirani grah, grašak, mahune ako se podnosi	paprika, kupus, kelj, poriluk, krastavci, brokula, cvjetača, tvrda zelena salata, češnjak, luk, sirovo zeleno povrće, konzervirano povrće, konzervirana rajčica
VOĆE	kuhano voće (bez koštica i kožice), kompoti, kašice i pirei od voća (jabuka), oguljeno voće bez koštica (breskva, marelica, banana)		neoguljeno i nedozrelo voće, smokve, šljive, trešnje, lješnjaci, bademi, orasi
MESO I ZAMJENE	nemasno meso kuhano ili pirjano u vlastitom soku (perad bez kože, teletina, junetina), kuhana nemasna bijela riba, tvrdo kuhana jaja	skuša, tuna	meso pečeno u masnoći i pohano, masno meso, dimljeno i salamureno meso, mesne konzerve, paštete, pohana i pržena riba, masna riba, omleti i pečena jaja
PIĆA I NAPITCI	voćni sokovi prirodni i manje slatki, blagi čajevi (kamilica, voćni)		jaki čajevi, gazirana pića, alkohol
MASTI I ULJA	maslinovo i suncokretovo ulje, margarin		maslac, majoneza, svinjska mast
JUHE	nemasne juhe o povrća i mesa (piletina, junetina), juhe od pasiranog povrća (krumpir, mrkva), riblja juha		masne juhe, juhe od kupusa i cvjetače, juhe od suhog mesa, kisele juhe, industrijske juhe

