

# Zalecenia żywieniowe w chorobie Leśniowskiego-Crohna

- należy jeść 4 - 6 razy dziennie i pamiętać, aby były to małe porcje; odstępy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny
- posiłki należy spożywać w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, dokładnie przeżuając każdy kęs pokarmu
- żywienie w okresie remisji nie powinno odbiegać od diety zalecanej dla osób zdrowych, jednak pewne produkty mogą niekorzystnie wpływać na czynność jelita, należy je unikać bądź spożywać z dużą ostrożnością
- produkty przeciwwskazane, szczególnie w okresie zaostrzenia: ciemne pieczywo, grube kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak), otręby, musli; kapusty (biała, czerwona, kiszona, brukselka); kalafior, fasolka szparagowa, grzyby; warzywa cebulowe (por, cebula, czosnek); suche nasiona roślin strączkowych (bób, soja, soczewica, fasola, groch); gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone; orzechy, migdały, mak; sery pleśniowe, surowe mięsa i ryby
- **ZWRÓCENIE UWAGI NA PRODUKTY MLECZNE** - jeżeli występuje nietolerancja mleka, należy wybierać różne produkty mleczne o mniejszej zawartości laktozy, czyli kefir, jogurty i maślanki naturalne oraz chude sery twarogowe
- należy stosować odpowiednie techniki kulinarne podczas przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie lub na parze; przecieranie, miksowanie i rozdrabnianie; spulchnianie potraw, np. przez dodawanie ubitych białek jaj lub namoczonej bułki; pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie; dodawanie do potraw tłuszczu dopiero po ich przyrządzeniu
- należy wypijać co najmniej 8 szklanek płynu, najlepszym wyborem jest woda
- Uwaga! Należy unikać popijania w trakcie posiłku, powinno się zachowywać co najmniej godzinny odstęp między piciem a jedzeniem.