

Koliti Ulceroz dhe Morbus Crohn

Dieta dhe Rekomandime

Nëse jeni diagnostikuar me një nga sëmundjet e mësipërme:

- Ju mund të mos treni dhe absorboni ushqimin që konsumoni
- Ju mund të keni nevojë për disa vitamina dhe minerale
- Disa medikamente që merrni mund të ndikojnë në aftësinë tuaj për tu ushqyer

Udhëzimet

1. Vaktet tuaja duhet të jenë të vogla në sasi dhe të shumta në numër, jo e kundërta. E mira është të ndani ushqimin e 3 vakteve të zakonshme në 5 vakte.
2. Kur ju shfaqen simptomat, konsumoni vetëm ushqimet që ndodhen në seksionin "Këshillohen" në tabelën, në faqen mbrapa të kesaj broshure. Kur diarrea pakësohet, mund të konsumoni sasi të vogla ushqimesh me krunde, si dhe fruta e zarzavate që përmbajnë sasi të larta fibrash. Provojini një e nga një. Nëse keni dhimbje barku ose diarre, atëhere mos e konsumoni ushqimin e ri. Mund ta provoni përsëri në një periudhë të mëvonshme.
3. Konsumoni sa më shumë lëngje për të shmangur dehidratimin. Duhet të pini të paktën 7-8 gota me lëngje cdo ditë.
4. Mund të përdorni probiotikë dhe prebiotikë. Konsultohuni gjithmonë me mjekun para se ti merrni.
5. Mund të përdorni multivitamina. Mund të keni nevojë për disa vitamina më tepër se disa të tjera. Gjithmonë konsultohuni me mjekun para se ti merrni.
6. Gjatë periudhave që nuk keni simptoma, mund të konsumoni gradualisht ushqime me krunde dhe varietete të ndryshme frutash dhe zarzavatesh. Gjithmonë futni ushqimet e reja në dietën tuaj gradualisht, me sasi të vogla dhe një e nga një.

Shënime

Grupet e Ushqimeve

GRUPIMI	TË SHMANGEN	KËSHILLOHEN
Qumështi dhe nënproduktet	Kosi i frutave, qumështi normal (4% yndyre), salca e kosit, akullorja.	Qumështi dhe kosi pa yndyrë (max 1%), djathi me pak yndyrë, akullorja me pak yndyrë.
Zarzavatet	Panxhari, brokoli, lakra, lulëlakra, misri, fasulet, kërpudhat, bamjet, qepët, specat, spinaqi, kungulli.	Shumica e zarzavateve të gatuar mirë dhe pa fara, patate pa lëkurë, sallatë jeshile, lëng zarzavatesh i kulluar.
Frutat	Të gjithë frutat e gjalla. Qershitë dhe frutat e pyllit të konservuara, lëngu i kumbullave të thata, frutat e thata.	Lëng frutash pa tul, banane të pjekur mirë, pjeprat e ndryshëm, mollët e qëruara, frutat e konservuara.
Buka dhe drithërat	Buka me krunde, makaronat me krunde, krekersat me krunde, orizi bojëkaf, dhe bukët e ndryshme me fara.	Buka, makaronat, krekersat dhe cdo gjë e bërë me drithëra të përpunuara dhe miell të bardhë.
Proteinat	Çdo lloj mishi me dhjamë ose i skuqur, salçiqet, pançeta, sallami, mishi i fortë për tu përtypur, vezët e skuqura, fasulet, frutat e ndryshme të thata, gjalpi i kikirikut.	Mishërat e butë, të gatuar mirë, pula, peshku, veza, të përgatitura pa yndyrë.
Yndyra dhe vajrat	Kufizoni sasinë e yndyrave në më pak se 8 lugë çaji në ditë.	Limitoni sasinë e yndyrave në më pak se 8 lugë çaji në ditë.
Pijet	Pijet alkoolike, pijet me shumë sheqer nëse përkeqësojnë diarrenë, çdo lloj pije me kafeinë si kafeja, coca-cola, çajrat e ndryshëm.	Uji, kafeja, çajrat dhe disa lëngje pa kafeinë.
Te tjera	Substancat ëmbëlsuese si sorbitoli, manitoli, xylitoli të cilat gjenden në camkazizat dhe ëmbëlsirat pa sheqer, si dhe në disa lloje medikamentesh.	

Çfarë janë shkruar më sipër përcaktojnë kufijtë e përgjithshëm të dietës tuaj nëse vuani nga Koliti Ulceroz ose Morbus Crohn. Çdo organizëm është i ndryshëm nga tjetri dhe për pasojë reagon ndryshe ndaj ushqimit. Ka ushqime që disa individë i tolerojnë kurse disa të tjerë jo. Ju duhet të jeni në gjendje të mësoni çfarë ushqimesh mund të tolerojë organizmi juaj dhe çfarë jo, në mënyrë që ta personalizoni dietën tuaj sa më mirë.

Për çdo pyetje apo paqartësi që mund të keni si dhe për të rezervuar orare mund të telefononi në numrat e recepsionit: [+355\(0\)682003077](tel:+355(0)682003077) ose [+355\(0\)44528252](tel:+355(0)44528252)