

Bezzvyšková diéta pri vzplanutí črevných zápalových ochorení - prehľad vhodných a nevhodných potravín

| Potravinová skupina | Vhodné potraviny | S mierou | Nevhodné potraviny |
|------------------------------------|--|---|---|
| Sacharidy, obilniny | obilné zrná, bez obalov a klíčkov pšeničná múka* zemiakový, kukuričný škrob biele pečivo*, biely chlieb* biela ryža, cestoviny* | zemiaky | celé zrná, grahamové múky, otruby, klíčky celozrnný chlieb, pečivo, cestoviny popcorn, varená kukurica |
| Mliečne výrobky, mäso, tuky | chudé mäso (napr. hydina, ryby) vajcia mlieko**, mliečne výrobky** tvrdé syry tofu | maslo, nátierkové syry | orechy, semienka mastné a vyprážené mäso |
| Zelenina | zeleninový vývar | ošúpaná, uvarená a rozmixovaná (napr. zemianky, tekvica, baklažán) zeleninové šťavy | šupka a jadierka zeleniny listová zelenina nafukujúce druhy (brokolica, karfiol, cibuľa, cesnak) strukoviny |
| Ovocie | | ošúpané, príp. aj uvarené a rozmixované (napr. jablkové pyrú, kompót) mäkké, dužinaté, bez kôstok (napr. banán, melón, avokádo) ovocné šťavy (zriedené) | ovocné šupky a jadierka (napr. čerešne, hrozno) ovocie s vysokým obsahom vlákniny (citrusy, sušené ovocie) |
| Ostatné | | | ostré, mastné a vyprážené jedlá cukor a sladkosti umelé sladidlá alkohol, kofein (káva, čaj, kola) sýtené a ľadové nápoje |

* nevhodné pri celiakii ** nevhodné pri intolerancii laktózy