

25%
מדרישת
האנרגיה
היומית



The Crohn's Disease Exclusion Diet שלב 3 – שמירה על הפוגה החל משבוע 13



תאריך:

שם המטופל:

צריכה קלורית יומית מומלצת:

כמות מודולן IBD יומית מומלצת:

נרשם על ידי:

הדיאטה בשלב 3 (שמירה על הפוגה), החל משבוע 13, מאפשרת לצרוך את כלל המזונות משלב 2 בנוסף למזונות מותרים חדשים המצויינים מטה. אין בשלב זה מזונות חובה, אך עדיין יש להגביל או להימנע ממזונות בעלי פוטנציאל מזיק. הדיאטה בימי השבוע (ימים א'-ה') יותר נוקשה ובימי סוף השבוע (ימים ו' ושבת), חלק מהמזונות המותרים יכולים להיצרך בכמויות גדולות וחלק מהמזונות הלא-מומלצים יכולים להיצרך. חשוב שלא להגזים בצריכת המזונות הלא-מומלצים כמו קינוחים, גלידות, חטיפים, אלכוהול וכו'.

למשך 5 ימים בשבוע, יש להמשיך עם השלב השני, בשילוב עם התוספות הבאות:

בימי השבוע (א'-ה')

מזונות ומשקאות מותרים נוספים לאלו המותרים בשלב 2

ירקות



כל הירקות כלולים פרט לירקות האסורים

פירות



כל הפירות כלולים פרט לפירות האסורים
פירות יבשים ללא סולפיטים

מזונות עשירים בפחמימות



2 פרוסות לחם מדגנים מלאים/ליום

מנה קטנה של פסטה יכולה להיצרך במקום הלחם (1 כוס פסטה מבושלת)

מזונות עשירים בחלבון



חלקים אחרים של העוף יש להימנע מעור, כנפיים ואיברים פנימיים

פירות ים טריים, דג רזה או סלמון אחת לשבוע יש להימנע מפירות ים ודגים קפואים או ארוזים מראש יוגורט טבעי, לא מעובד או מופחת שומן וללא תוספים/ליום

משקאות



כוס אחת של קפה שחור או תה/ליום (לא קפה נמס או קפסולות)

אותן ההגבלות משלב 2 על מזונות, משקאות ותבלינים

מזונות ומשקאות אסורים בכל זמן

ירקות



סלרי טרי
כמות גדולה של קייל

פירות



אפרסמון
רימון
סברס
פסיפלורה

מזונות מעובדים



בצקים קפואים, בשר מעובד ומשקאות קלים, לדוגמא: נקניקיות, נקניקים, בייקון ומנות מוכנות מראש

25%
מדרישת
האנרגיה
היומית



The Crohn's Disease Exclusion Diet שלב 3 – שמירה על הפוגה החל משבוע 13



בימי סוף השבוע (ו'–ש')

- מאפשר צריכת מזונות חופשיים שאינם מותרים בדיאטת CDED.
- חשוב שלא להגזים בצריכת המזונות החופשיים.
- יש לנסות ולצרוך מגוון של מזונות גם בארוחות החופשיות בסופי השבוע.
- אוכל ביתי עדיף לצריכה על פני אוכל קפוא או מעובד.

מזונות ומשקאות מותרים

ארוחת בוקר ביתית חופשית אחת וארוחת צהריים/ערב ביתית חופשית אחת ליום, בימים ו' ושבת (כולל חיטה, מוצרי חלב, דג וסוגי בשר אחרים).

יכולה להכיל:

סטייק, המבורגר, חזיר, פירות
ים, סלמון או טונה
פסטה מכל סוג
מוצרי חלב כולל גבינות
מנת קינוח אחת מעוגה או
עוגיות בהכנה ביתית או כדור
גלידה אחד
ניתן להשתמש באבקת קקאו/
שוקו לאפיה
בקבוק בירה או כוס יין אחת

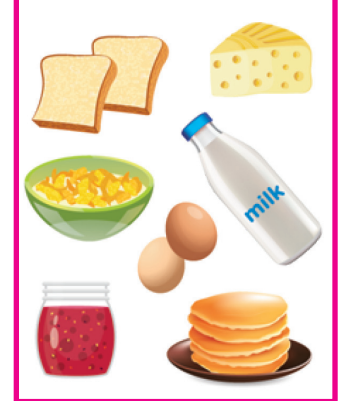
ארוחת צהריים/ערב



יכולה להכיל:

לחם
גבינה, חלב
ביצים
פנקייקים
ריבה
ממרחים
קערה אחת של דגני בוקר עם
חלב

ארוחת בוקר



אכילה בחוץ

בשלב זה, מנה שבועית אחת יכולה להיצרך במסעדה, אך היא תבוא על חשבון יום חופשי שלם של סוף שבוע (ימים ו' או שבת).

מנה אחת במסעדה = יום חופשי של סוף שבוע

(מנת ארוחת בוקר חופשית ומנת צהריים או ערב חופשית), משמע שהדיאטה ביום ו' או ביום שבת תהיה זהה לדיאטה של ימות השבוע.

יש להימנע ממסעדות מזון מהיר וממסעדות סיניות.

יש לבצע את דיאטת CDED תחת השגחה רפואית/תזונתית.
היוועץ עם אנשי הצוות הרפואי/תזונתי במידה ועולות שאלות בנושא הדיאטה.

רשימות: