



Nutrition Spotlight: Diverticular Disease

What is it?

Diverticulosis is marked by small, bulging pouches called diverticula that form in the lining of the intestines as we age. This is a very common condition in people over 40. Diverticulitis occurs when these diverticula become inflamed and infected. It can be very painful and is marked with nausea, fever, and bowel changes. Severe cases of diverticulitis often require surgery to minimize symptoms.

Recommended Diet?

- When you are experiencing diverticulitis, you should try to consume a clear liquid diet while the flare up lasts.
- Once the flare up has ended, diet can be transitioned to a low-residue diet until inflammation and bleeding have stopped
- When you have diverticulosis, a high fiber diet is recommended along with plenty of liquids.
- Foods rich in fiber include beans and lentils, green vegetables, fruit, whole wheat, and bran.

List of references for nutrition information:

- Diverticulitis. (n.d.). Retrieved March, 2017, from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diverticulitis/basics/definition/con-20033495>
- Nelms, M. N., Sucher, K., & Lacey, K. (n.d.). Nutrition therapy and pathophysiology (3rd ed.).

Kidney Bean Pasta

Yield: 4 servings

Ingredients

- 1 -15oz. can kidney beans (rinsed)
- 3 cups whole wheat rotini pasta, or your choice
- 1 -(18 to 25oz.) jar spaghetti sauce

Directions: Put rotini in a medium pot with water and bring to a boil over high heat. Boil for about 10 minutes or until pasta is tender. While pasta is cooking heat pasta sauce and kidney beans in a medium pot over medium heat, stirring occasionally. If sauce starts to boil, reduce heat to simmer. Drain pasta and stir into sauce. Allow a few minutes for the sauce to flavor pasta. Serve hot. Refrigerate any extra. Reheat in a pot over medium low heat or in a microwave.

Yummy Oat Bran Pancakes

Yield: 1 serving

Ingredients

- 2 TBS Bran Flakes Cereal, crushed
- 2 TBS Fat-free Plain greek yogurt
 - 1 tsp sugar
- 1 whole egg white only
- 1 TBS natural peanut butter (optional)
- 2 TBS granola (optional)

Directions: In a small bowl mix together bran, yogurt and sugar with a fork until combined. In a separate small bowl, beat the egg white with a fork until foamy. Pour the foamy egg white into the bran mixture and combine well. In the meantime, heat a non-stick skillet on medium-low to medium heat and cook the pancake for about 5 minutes on each side. Top with peanut butter, then sprinkle with granola and enjoy!



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas sobre nutrición: Enfermedad Diverticular

¿Qué es?

La diverticulosis está marcada por pequeñas bolsas abultadas llamadas divertículos que se forman en el revestimiento de los intestinos a medida que envejecemos. Esta es una condición muy común en personas mayores de 40 años. La diverticulitis ocurre cuando estos divertículos se inflaman e infectan. Puede ser muy doloroso y está marcado con náuseas, fiebre y cambios intestinales. Los casos graves de diverticulitis a menudo requieren cirugía para minimizar los síntomas

Dieta recomendada

- Cuando experimenta diverticulitis, debe intentar consumir una dieta líquida clara mientras dure el brote
- Una vez que el brote ha terminado, la dieta puede pasar a una dieta baja en residuos hasta que la inflamación y el sangrado se hayan detenido
- Cuando tiene diverticulosis, se recomienda una dieta alta en fibra junto con muchos líquidos
- Los alimentos ricos en fibra incluyen frijoles y lentejas, vegetales verdes, frutas, trigo integral y salvado.

Lista de referencias para información nutricional:

- Diverticulitis. (Dakota del Norte.). Recuperado en marzo de 2017 de <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diverticulitis/basics/definition/con-20033495>
- Nelms, M. N., Sucher, K., y Lacey, K. (n.d.). Terapia de nutrición y fisiopatología (3ª ed.). • Cuando tiene divertic lar

Pasta de frijoles

4 porciones

Ingredientes

- 1 - 15 oz pueden frijoles (enjuagados)
- 3 cups - pasta rotini de trigo integral, o su elección
- 1 - salsa de espagueti con frasco de 18-25 oz

Direcciones: Poner rotini en una olla mediana con agua y llevar a ebullición a fuego alto. Hierva por unos 10 minutos o hasta que la pasta esté tierna. Mientras tanto, caliente la salsa de pasta y los frijoles en una olla mediana a fuego medio, revolviendo ocasionalmente. Si la salsa comienza a hervir, reduzca el fuego a fuego lento. Escorra la pasta y revuelva en la salsa. Permita unos minutos para que la salsa dé sabor a la pasta. Servir caliente. Refrigerar cualquier extra. Recalentar en una olla a fuego medio-bajo o en un microondas.

Yummy Oat Bran Pancakes

1 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de salvado de salvado de cereales, triturado
- 2 cucharadas de yogur griego sin grasa
 - 1 cucharadita de azúcar
- 1 huevo entero blanco solamente
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuate natural (opcional)
- 2 cucharadas de granola (opcional)

Direcciones: En un tazón pequeño mezcle salvado, yogur y azúcar con un tenedor hasta que se combinen. En un tazón pequeño separado, bata la clara de huevo con un tenedor hasta que quede espumosa. Vierta la clara de huevo espumosa en la mezcla de salvado y combine bien. Mientras tanto, caliente una sartén anti-adherente a fuego medio-bajo a medio y cocine la tortita durante aproximadamente 5 minutos por cada lado. Planee y unte con mantequilla de maní, luego espolvoree con granola.