



Dijetoterapija upalnih bolesti crijeva

Upalne bolesti crijeva su dugotrajne bolesti probavnog sustava čiji je uzrok nepoznat. U upalne bolesti crijeva ubrajamo Crohnovu bolest, ulcerozni kolitis i nedeterminirani kolitis. Kod upalnih bolesti crijeva potreban je individualan plan prehrane s obzirom na simptome, vrstu, težinu i fazu bolesti. Pravilna i adekvatna prehrana može pomoći u održavanju adekvatne funkcije probavnog sustava i zdravlja u cijelosti.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Dijetoterapija u akutnoj fazi bolesti

- Tijekom akutne bolesti parenteralna prehrana (dopremanje hranjivih tvari direktno u krvožilje putem infuzije) se preporučuje samo ukoliko nije moguće unositi hranu ili enteralne pripravke na usta ili putem sonde ili kada unos hrane na usta nije dovoljan.
- Jedite nekoliko obroka (5-7) dnevno svaka 2-3 sata. Na taj način povećati ćete ukupan unos hrane, a izbjeći ćete nepodnošenje većih količina hrane unesenih odjednom.
- Prehrana treba biti siromašna vlaknima kako bi se ublažili bolovi u trbuhu i proljev odnosno trebete izbjegavati cjelovite žitarice, svježe voće i povrće, mahunarke, orašasto i suho voće.
- Kod proljeva je važno nadoknaditi izgublenu tekućinu i smanjiti broj stolica što se može postići juhama od riže, pšenične krupice, krumpira i mrkve ili obranim mesnim juhama sa sitnom tjesteninom.
- Voće možete jesti oguljeno u kuhanom obliku, u obliku pirea ili kompota.
- Napitci koje smijete piti su voda i nezaslađeni čaj.
- S obzirom da se često ne podnosi laktoza umjesto mlijeka bi trebalo uvrstiti napitke od soje, zobi ili riže (obavezno obogaćene kalcijem) ili fermentirane mliječne proizvode ukoliko se dobro podnose.
- Koristite umjerene količine soli i izbjegavajte sve druge začine.
- Koristite hladno prešana ulja poput maslinovog, lanenog ili bučinog ulja.
- Uvedite krutu hranu tek kad dobro podnosite tekuću i kašastu hranu.

Enteralni pripravci su sastavni dio liječenja upalnih bolesti crijeva, osobito Chronove bolesti. Prema hrvatskim smjernicama za primjenu enteralne prehrane u Chronovoj bolesti osobito je važna primjena u pedijatrijskih pacijenata, kod izražene malnutricije, kod prijetuće malnutricije, kod intolerancije steroida, kada pacijent odbija steroide, kod pothranjenih pacijenata te kod pacijenata s upalnom stenozom tankog crijeva. Danas se preporučuje upotreba standardnih polimernih pripravaka zbog dobrog djelovanja, boljeg prihvaćanja, manjih komplikacija, te boljeg okusa. Pokazalo se kako farmakološki terapijski potencijal imaju modificirani polimerni enteralni pripravci osobito oni s dodatkom nutrijenta TGF- β 2. Vaš liječnik će vam preporučiti enteralni pripravak najprimjereniji vašem stanju.

Hrana koja se prva uvodi nakon smirivanja simptoma:

Čaj od kamilice i mente

Pire od jabuke

Kompot od jabuka

Zobena kaša na vodi

Dvopek

Odstajali bijeli kruh

Kuhana usitnjena riža, tjestenina i krumpir

Sluzave juhe od žitarica

Kuhano bijelo meso piletine ili puretine

Kuhana bijela riba

Kuhana jaja

Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.

Dijetoterapija nakon smirivanja simptoma

- Nakon poboljšanja stanja važno je da nastavite s adekvatnom dijetoterapijom i po potrebi enteralnim pripravcima kao potpornom terapijom.
- Tek kada tekuću i kašastu hranu dobro podnosite trebate postepeno prijeći na krutu hranu kao što je dvopek, odstajali kruh, med, marmelada, kuhana piletina, teletina, junetina, bijela riba, tvrdo kuhana jaja, suhi keksi i puding na kompotu.
- Postepeno u prehranu trebate uvrstiti sve raznovrsnije namirnice. Svaki treći dan u jelovnik uvrstite novu namirnicu i pratite simptome.
- Hranu bogatu prehrambenim vlaknima uvodite postepeno u količinama koje dobro podosite.
- S obzirom da se pokazalo kako kvasac negativno utječe na simptome bolesti umjesto svježeg kruha radije izaberite dvopek ili odstajali kruh.
- Od žitarica i škrobnog povrća koristite rižu, krumpir, batat, pir, heljdu, proso, zob, tjesteninu, palentu, griz... Isprobajte što više namirnica i pratite koje vam najviše odgovaraju.
- Povrće jedite kuhano i pasirano. Prednost dati povrću koje se lakše probavlja: mrkva, blitva, špinat, bundeva, cikla i tikvica. S povrća maknuti kožicu i sjemenke. Povrće možete jesti i u obliku razrijeđenih povrtnih sokova primjerice od mrkve i cikle.
- Mahunarke (grah, grašak, slanutak, mahune...) jedite protisnute u manjim količinama.
- Postepeno u prehranu uvodite svježe oguljeno voće poput breskve, banane i marelice. Voće možete jesti i u obliku svježe cjeđenih razrijeđenih voćnih sokova.
- Od hrane bogate bjelančevinama izaberite manje masne namirnice poput skute, svježeg i zrnatog sira, kuhanih jaja, bijelog mesa piletine i puretine te bijele morske ribe (oslić, škarpina, brancin...), a ako dobro podnosite uvrstite u prehranu i plavu morsku ribu (sardela, tuna, skuša...).
- Crveno meso (govedina, junetina, nemasna svinjetina i janjetina), ako dobro podnosite, jedite manje od 2 puta tjedno. Pokazalo se kako velike količine crvenog mesa mogu utjecati na pogoršanje bolesti te zato trebate biti umjereni.
- Fermentirani mliječni proizvodi imaju manju količinu laktaze u odnosu na mlijeku te pouspješuju rad crijevne mikroflore. Jedite ih 1-2 puta dnevno, po mogućnosti one s dodatkom probiotika i sa smanjenim udjelom mliječne masti.
- Važno je pripaziti i na način pripreme hrane. Jelo je potrebno pripremati na jednostavan način bez dodatka ili uz minimalni dodatak ulja, kuhana, pripremljena na grill ili wok tavi ili pirjana u vlastitom soku. Također jela se mogu pripremati u pećnici na papiru za pečenje ili škartocu bez dodatka ulja. Ne preporučuje se pripremati jela sa zaprškom, jela pečena na velikoj količini ulja ili pržena jela te jela prelijevana grijanom masnoćom. Pripazite na duljinu i temperaturu pripreme hrane kako bi nutritivna vrijednost namirnica ostala što očuvanija.

Eliminacijska dijeta

Eliminacijska dijeta je ona dijeta u kojoj se, uz vodstvo stručnog tima, eliminira određena vrsta hrane koja može izazvati iritaciju crijeva, alergijsku reakciju ili koja utječe na pogoršanje stanja. Pokazalo se kako korištenje eliminacijske dijetete nema neželjenih učinaka, a značajno utječu na poboljšanje stanja kod oboljelih od upalnih bolesti crijeva. Kroz prva dva tjedna eliminacijske dijetete iz prehrane se izbacuju sve namirnice za koje se sumnja da bi mogle pogoršati simptome bolesti. Zatim se pacijenta i njegove bližnje educira o prehrani i skupinama hrane kako ne bi došlo do nutritivnih nedostataka te se potom postepeno uvode namirnice uz detaljno vođenje dnevnika prehrane. U dnevnik prehrane se osim vrste i količine hrane upisuje i vrijeme obroka te eventualni simptomi koji se javljaju nakon obroka. Svakako potrebno je jesti lakoprobavljive namirnice i namirnice koje ne izazivaju smetnje nakon konzumacije. Ne preporučuju se velike restrikcije u prehrani, potrebno je izbaciti isključivo namirnice za koje se višekратно pokazalo loše podnošenje. Potrebno je izbaciti što manji broj namirnica kako bi se održala poželjna funkcija rada crijeva i cjelokupnog organizma.

Primjer jelovnika nakon smirivanja simptoma

8.00 Zajutruk
Čaj od kamilice, rižine pahuljice s jogurtom,,
ribana jabuka

10.00 Doručak
Sok od cikle i jabuke, dvopek

13.00 Ručak
Juha od prosa i mrkve, kuhani oslić, pasirani
krumpir i špinat

16.00 Užina
Banana, puding

19.00 Večera
Kuhani pileći file, svježi sir i tjestenina, kuhana
cikla

21.00
Probiotički jogurt, odstajali kruh