



Dijetoterapija kod divertikuloze crijeva

Divertikuli su vrećice (hernije) sluznice crijeva koje najčešće nastaju na sigmoidalnom dijelu debelog crijeva, iako mogu nastati i u drugim dijelovima probavnog sustava. Postojanje više divertikula nazivamo divertikulozom odnosno divertikularnom bolešću. Stvaranje divertikula se povećava s dobi, a rizični čimbenici su prehrana bogata životinjskim mastima i siromašna vlaknima (tzv. zapadnjačka prehrana), pretilost, pušenje, sjedilački način života i uzimanje određenih lijekova. Većinom se simptomi bolesti ne primjećuju. Akutno stanje u kojem dolazi do upale divertikula nazivamo divertikulitis. Važno je prilagoditi prehranbene navike kako bi se organizam što prije oporavio i kako bi se preveniralo ponavljanje divertikulitisa. Razlikuje se prehrana u akutnoj i kroničnoj fazi bolesti.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Dijetoterapija kod divertikulitisa

Prehrana u fazi akutne upale divertikula ovisi o težini upale. S unosom hrane na usta se započinje prema preporuci liječnika u obliku tekuće dijetete. Treba izbjegavati sve namirnice koje mogu izazvati ili za koje ste primjetili da izazivaju mučninu i bol (najčešće: kava i ostali napitci bogati kofeinom, kakao i čokolada, mlijeko i mliječni proizvodi, jako začinjena hrana). Postepeno se prelazi na dijetu s niskim udjelom vlakana koje se treba držati do smirivanja simptoma (4-8 tjedana). Dijeta s niskim udjelom vlakana je prijelazna dijeta te se preporučuje kako bi se smanjile mogućnosti iritacije crijeva i kako bi se crijevo što prije oporavilo. Dijeta s niskim udjelom vlakana je nepotpuna dijeta čije dugoročno korištenje nije preporučljivo. Kada se simptomi smire postepeno se prelazi na uravnoteženu prehranu bogatu vlaknima.

Primjer jelovnika s niskim udjelom vlakana

8.00 Zajutrak
Riža na mlijeku s medom, čaj i dvopek

10.00 Doručak
Sok od brusnice

13.00 Ručak
Pileća juha s tjesteninom i mrkvom, kuhani oslić, palenta

16.00 Užina
Puding na kompotu od jabuka

19.00 Večera
Pirjana piletina, krumpir pire

21.00 Noćni obrok
Jogurt i dvopek

U akutnoj fazi bolesti važno je biti oprezan s vrstom hrane, ali i s količinom. Većina hrane, ukoliko je pojedemo u većim količinama, može izazvati smetnje. Postepeno u prehranu treba uvoditi manje količine namirnica bogatih vlaknima, a kako bi se olakšala njihova probava u početku ih treba obavezno kuhati i miksati. Birajte hranu koja vam najviše odgovara i stvara najmanje probavnih smetnji. Jedite barem tri glavna obroka u danu i dva do tri međuobroka, a ako je potrebno rasporedite količine na više manjih obroka. Između obroka nemojte zaboraviti piti tekućinu.

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

Prevenција divertikulitisa

Neka baza Vaše prehrane budu namirnice biljnog porijekla. Prehrambena vlakna se nalaze isključivo u hrani biljnog porijekla odnosno cjelovitim žitaricama, mahunarkama, povrću, voću, orašastom voću, sjemenkama, začinima i začinskom bilju. U hrani životinjskog porijekla se ne nalaze prehrambena vlakna. Jedite voće, povrće i cjelovite žitarice više puta dnevno kako biste zadovoljili Vaše dnevne potrebe za vlaknima, ali i drugim neophodnim nutrijentima. Uvrstite mahunarke (grah, leća, slanutak, bob, grašak...) nekoliko puta tjedno na svoj jelovnik. Hrana bogata vlaknima stvara više neprobavljivih ostataka zbog kojih je stolica mekša, lakše i brže prolazi kroz crijevo i stvara se manji pritisak u crijevu. Postepeno povećavajte količine namirnica bogatih vlaknima u prehrani jer naglo povećanje može uzrokovati probavne smetnje.

Nemojte zaboraviti na orašasto voće i sjemenke. Prije se smatralo kako treba izbjegavati namirnice poput oraha, lješnjaka, badema ili sjemenki lana, sezama i suncokreta te voće i povrće koje sadrži sitne sjemenke poput jagoda, tikvica i krastavaca. Danas znamo kako navedene namirnice ne bi trebale stvarati smetnje kod osoba s divertikulozom. Orašasto voće i sjemenke su vrijedan izvor nutrijenata koje nikako ne smijemo zaboraviti u svakodnevnoj prehrani. S druge strane s obzirom na njihovu visoku energetska vrijednost, pripazite na količinu koju jedete. Postepeno ih uvrštavajte u prehranu i zapamtite kako i manja količina može imati pozitivan utjecaj na zdravlje.

Neka voda bude Vaš omiljen napitak. Povećanjem količine hrane bogate vlaknima povećavajte i količinu tekućine kako bi vlakna lakše prolazila kroz probavni sustav. U suprotnom, prehrana bogata vlaknima uz nedovoljne količine tekućine može uzrokovati konstipaciju (zatvor). Osim obične vode mogu se koristiti i vode obogaćene s magnezije. Ne pretjerujte s količinama vode obogaćenima magnezijem, pijte ih u količinama ovisno o preporuci proizvođača. Dan obavezno započnite s čašom vode. Ako vam je teško piti običnu vodu pijte nezaslađene biljne čajeve i nezaslađene limunade te svakodnevno pripremajte juhe (mesne, riblje ili povrtno). Čaj od kima, komorača i mente može imati dodatno blagotvorno djelovanje na organizam. Uobičajene potrebe za tekućinom su 1,5 – 2 L dnevno.

Slušajte svoje tijelo. Kada osjetite potrebu za pražnjenjem crijeva pokušajte što prije to i obaviti. Otdgađanjem, stolica postaje sve tvrđe konzistencije čime se otežava njezino izbacivanje, a mogu nastati i dodatne probavne smetnje.

Vježbajte svakodnevno. Svakodnevna tjeļovježba je bitna za cjelokupno zdravlje, ali i za normalno funkcioniranje crijeva. Pokušajte vježbati minimalno 30 minuta svakodnevno. Razgovarajte s fizioterapeutom o tjeļovježbi koja je primjenjena vama.



Cjeloživotna uravnotežena prehrana bogata vlaknima temelj je prevencije nastanka divertikuloze i ponovnog napada divertikulitisa.

Hrana koju treba češće jesti:

Zob, ječam, mekinje, integralna riža, integralna tjestenina, grah, slanutak, leća, artičoka, mrkva, brokula, cvjetača, kupus, kiseli kupus, cikla, luk, češnjak, kelj, cikorija, maslačak, jabuke, citrusno voće, smokve, šljive (svježje, suhe ili u obliku kompota), borovnice, maline, brusnice, jogurt, kefir, lanene sjemenke, indijski trputac (psyllium prah), lovor, ružmarin, bosiljak, kim, komorač, mažuran, menta, stolisnik, anis.

8.00 Zajutrak
Kruh raženi, namaz od slanutka, bijela kava (kavovina)

10.00 Doručak
Kompot od šljiva i krušaka

13.00 Ručak
Juha od brokule, sardele u pećnici, blitva s krumpirom

16.00 Užina
Naranča

19.00 Večera
Palenta sa svježim sirom, zelena salata

21.00 Noćni obrok
Probiotički jogurt sa žlicom mljevenih sjemenki lana (+ čaša vode)