

ZALECENIA ŻYWIENIOWE WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO

- Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) to rozlany nieswoisty proces zapalny zlokalizowany w błonie śluzowej jelita grubego (odbytnicy i okrężnicy), który prowadzi do powstawania płytkich owrzodzeń.
- Pojęcie „nieswoisty” oznacza, że przyczyna tego schorzenia nie jest do końca znana i opiera się głównie na przestrojeniu działania układu odpornościowego, który rozpoznaje struktury nabłonka jelitowego jako „wrogie” i je niszczy.

AKTYWNY RZUT WZJG

- Podstawową praktyką w ostrym rzucie choroby jest dbanie o właściwe nawodnienie – stosownie do ilości oddawanych stolców.
- Częstym błędem popełnianym przez chorych jest unikanie przyjmowania płynów w obawie przed zaostrzeniem biegunki. Poza wodą, naparem nagietka lub rumianku, doskonałym naturalnym środkiem przeciwbiegunkowym jest napar z czarnych jagód.
- Nie zaleca się picia napojów gazowanych i słodzonych, znacznie nasilają biegunkę.
- Posiłki muszą być częste (6 na dobę) i objętościowo małe.
- Pokarmy nie mogą być smażone, w panierkach, ani grillowane, ostro przyprawiane.
- Preferowane techniki gotowania to: gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii bez tłuszczu.
- Pokarmy powinny być ugotowane na miękko, przynajmniej część posiłków powinna mieć rozdrobnioną konsystencję: zupy-kremy, przeciery, puree, galaretki domowe, kisiele, budynie etc.
- Bardzo ważna jest odpowiednia podaż białka: chude mięsa, ryby (min. 3 razy w tygodniu), jaja.
- Należy unikać warzyw strączkowych, które są dobrym źródłem białka, ale powodują wzdęcia.
- Mięsa, ryby i jaja należy podawać w formie pulpetów, past do chleba, domowych galaretek, z drobiu ściągamy skórę.
- Eliminacja z diety mleko krowiego i koziego z uwagi na nietolerancję laktozy, która szybko rozwija się w trakcie aktywnego zapalenia. Produkty mleczne fermentowane (jogurty, kefiry, twarożki) są zazwyczaj lepiej tolerowane i mogą w diecie pozostać, ale to już kwestia indywidualna. Jeśli nasilają biegunkę, trzeba je wyłączyć i zastąpić produktami roślinnymi typu mleko sojowe, ryżowe.
- W okresie ostrego rzutu choroby **ograniczamy podaż błonnika nierozpuszczalnego**, tak więc czasowo wyłączamy produkty z pełnego ziarna, pestki, orzechy, grube kasze. Bazujemy na pieczywie pszennym, ryżu białym, białym makaronie, kaszy jaglanej lub drobnej kaszy jęczmiennej, ziemniakach.
- **Owoce lepiej są tolerowane w postaci soków, nektarów, przecierów, częściowo pieczone lub gotowane, zawsze bez skór i pestek.** Owoce zawierają sporo cukrów i w tym mechanizmie mogą powodować fermentację w jelicie i nasilać biegunkę. Pomocne jest podawanie produktu owocowego w towarzystwie ryżu np. pół szklanki soku przecierowego (marchew, banan) i do tego 2 wafle ryżowe.
- Warzywa dominujące na talerzu w okresie zaostrzenia to warzywa skrobiowe (ziemniak, marchew, batat, burak, korzeń pietruszki i selera).
- Dobrze tolerowane są również wszystkie **kabaczkowate i dyniowate**. Doskonałym pomysłem jest szklanka zupy – krem z pomidorów bez skóry i pestek (źródło potasu). Wyłączamy warzywa z dużą zawartością błonnika np. rzodkiewki, czy szparagi oraz kapustne i cebulowate.

OKRES REMISJI

- W okresie remisji choroby obowiązują zalecenia diety zdrowego człowieka, utrzymanie podaży właściwej ilości i jakości kalorii. Bardzo istotne jest, aby pomału przechodzić z ograniczeń w diecie w okresie ostrego rzutu choroby na dietę zwykłą, pomału włączać (i w niewielkich ilościach) dawno nie jedzone produkty.
- Czasami konieczne jest utrzymanie diety bezmlecznej jeszcze przez 6 tygodni, do pełnego odbudowania nabłonka jelitowego, czasem nietolerancja laktozy jest kwestią stałą i zawsze już powrót do mleka będzie prowokował biegunki, więc trzeba je wyeliminować.

Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182

Należy podkreślić, że dieta jest uzależniona od stopnia zaawansowania choroby, a także jej obecnego stadium.

W okresie remisji dieta nie odbiega znacząco od diety ludzi zdrowych, a jedynymi produktami, które wykluczamy są te źle tolerowane przez konkretnego pacjenta. Różne osoby mogą zupełnie inaczej reagować chociażby na produkty mleczne lub rozmaite rodzaje owoców. Dlatego niemożliwe jest ustalenie jednoznacznych zaleceń żywieniowych.

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina chude wędliny, polędwica, szynka, wędliny drobiowe ryby chude, gotowane, pieczone w folii, dorsz, szczupak, sandacz jaja gotowane na miękko, omlet na parze	Tłuste gatunki mięs, nieprzetworzone produkty mięsne- pasztety, konserwy, parówki zakazane jest spożycie jaj smażonych, faszerowanych, jajecznicy na tłuszczu
Produkty zbożowe	Czerstwe białe pieczywo, suchary, ryż	Nie zaleca się grubych kasz i pieczywa razowego
Warzywa i owoce	Warzywa: rozdrobnione, gotowane, ziemniaki, marchew, dynia, pomidory owoce: banany, jabłka (pieczone, gotowane), owoce pestkowe, przetarte)	Zakaz spożywania warzyw kapustnych, strączkowych, cebuli oraz buraków
Mleko i produkty mleczne	Jogurty, chude sery twarogowe, mleko i jego przetwory jeśli są dobrze tolerowane	Produkty mleczne powodujące biegunki i przelewania w jelitach u osób z nietolerancją laktozy
Tłuszcze	Masło, oliwa, oleje roślinne, dodawane na surowo do potraw	Smalec, słonina i inne tłuszcze zwierzęce