



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIESWOISTYCH CHOROBYCH ZAPALNYCH JELIT

Choroba Leśniowskiego-Crohna (ChLC) i wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) należą do nieswoistych chorób zapalnych jelit - grupy przewlekłych chorób, których nie można wyleczyć, ale stosując odpowiednie leczenie można kontrolować proces zapalny. Wiele czynników żywieniowych może wpływać na zmiany w kompozycji mikrobioty jelitowej. Oprócz leczenia farmakologicznego jednym z elementów terapii stanowi leczenie żywieniowe.

Cel postępowania dietetycznego:

- poprawa stanu odżywienia poprzez zapewnienie odpowiedniej podaży makro i mikroelementów
- eliminacja produktów, które mogą nasilać objawy choroby

Niezbędne jest przeprowadzenie wnikliwej oceny stanu odżywienia.

Przygotowywanie posiłków – zalecane jest stosowanie technik kulinarnych poprawiających strawność pokarmów (gotowanie, rozdrabnianie, miksowanie). Większość pacjentów, zwłaszcza w okresie remisji, nie wymaga specjalnych zaleceń dietetycznych. Należy pamiętać, że owoce i warzywa są naturalnym źródłem witamin i mikroelementów i w okresie remisji nie ma wskazań do ich ograniczania (jeśli nie ma zwężeń przewodu pokarmowego). Poza indywidualnymi przypadkami nietolerancji laktozy i/lub alergii na białko mleka krowiego nie ma podstaw do powszechnego zalecania diety bezmlecznej.

Zmiana diety może być konieczna w przypadku zaostrzenia objawów choroby lub wystąpienia powikłań. Dieta musi być dobierana indywidualnie i modyfikowana w zależności od przebiegu choroby. Zalecenia dotyczące diety mogą być różne i zmieniać się w trakcie trwania choroby.

Dieta w okresie nawrotów i zaostrzeń stanów zapalnych jelit

Terapia żywieniowa powinna być ukierunkowana na zwiększenie podaży energii oraz odpowiednich witamin i składników mineralnych. W okresie nasilonego zapalenia, z towarzyszącą niechęcią do jedzenia, ciężką biegunką, wymiotami i innymi dolegliwościami układu pokarmowego, lekarz może podjąć decyzję o wprowadzeniu żywienia dojelitowego lub pozajelitowego.

Po przejściu z żywienia pozajelitowego na żywienie doustne, należy przyjmować pokarmy z jak najmniejszą ilością błonnika, który działa drażniąco na ścianę jelit: suchary, kleiki, kasza manna na wodzie, jasne pieczywo, drobny makaron, biały ryż, gotowane warzywa, ziemniaki.

Dodatkowo należy zwiększyć ilość energii i białka (chude mięso, ryby, nabiał niezawierający laktozy, masło i



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

oleje roślinne). Pacjenci powinni otrzymywać w diecie 1,2 – 3,0 g białka na 1 kg masy ciała. Ilość białka zależy od stanu pacjenta. Podaż tłuszczu nie powinna przekraczać 30-35% ogólnej podaży energii.

Ponadto, niedobory wody, elektrolitów i białka można wyrównać dożylnie. U pacjentów z niedożywieniem w celu poprawy stanu odżywienia wskazane jest wdrożenie żywienia dojelitowego pod postacią suplementacji doustnej.

Należy wyeliminować wszystkie potrawy ciężkostrawne (smażone potrawy), prowadzące do wytwarzania gazów lub luźnych stolców (gruboziarniste kasze i gruboziarniste pieczywo, surowe warzywa, kapusta, kalafior, szparagi, rośliny strączkowe, szpinak, kukurydza, grzyby i orzechy), a także mleko i przetwory mleczne, pikantne przyprawy, napoje gazowane

W przypadku zwężeń jelita dieta powinna być ubogoresztkowa z wyłączeniem: grzybów, orzechów, nasion, owoców cytrusowych, jabłek, skórek z owoców i warzyw. Korzystna będzie również eliminacja tłuszczu trans i cukru rafinowanego, które znajdują się w słodyczach i słodkich napojach. Ograniczeniu powinny ulec kawa, woda gazowana, napoje alkoholowe.

Dieta po okresie zaostrzenia choroby

Zaleca się stosowanie **diety łatwostrawnej, bogatobiałkowej z modyfikacją podaży tłuszczów i błonnika pokarmowego**. Podaż laktozy także powinna być ograniczona. Korzystna jest eliminacja z jadłospisu grubych kasz, ciemnego pieczywa, roślin strączkowych, warzyw kapustnych i produktów mlecznych. W tym okresie należy zastąpić smażenie gotowaniem, pieczeniem w folii i duszeniem.

Dieta w okresie remisji choroby

Nie ma szczególnych zaleceń odnośnie odżywiania w okresie remisji choroby. Dieta powinna być zbilansowana, urozmaicona i bogata w składniki odżywcze, oparta na produktach preferowanych przez pacjenta z wykluczeniem pokarmów niedozwolonych. Często obserwuje się wzmożone objawy po produktach mlecznych, pikantnych potrawach, smażonych, wzdymających, bogatych w błonnik.

Zaleca się dietę bogatoenergetyczną o niskiej zawartości tłuszczu, ale o dużej zawartości białka w celu uzupełnienia niedoborów pokarmowych. Posiłki powinny być małe objętościowo, spożywane regularnie 5-6 razy dziennie. Najlepsze źródło pełnowartościowego białka to chude mięsa, ryby i jaja. Tłuszcz dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw.

Dieta łatwostrawna/lekkostrawna

Dieta łatwostrawną osiągamy poprzez odpowiednie techniki poprawiające dostępność składników odżywczych:

- ✓ gotowanie na wodzie lub parze,
- ✓ przecieranie, miksowanie i rozdrabnianie,
- ✓ spulchnianie potraw np. przez dodawanie ubitych białek jaj lub namoczonej bułki,
- ✓ pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie, dodawanie do potraw tłuszczu po ich przyrządzeniu.

Produkty i potrawy niewskazane: potrawy: pieczone, smażone, odgrzewane, odsmażane, chipsy, prażona kukurydza, frytki, zasmażki, alkohol, kawa, herbata, czekolada, warzywa wzdymające takie jak fasola,



soczewica, kapusta.

Niedożywienie oraz niedobory składników mineralnych i witamin występują w przebiegu tej choroby - niedobory dotyczą zwłaszcza kwasu foliowego, żelaza i cynku.

Brak jest jednoznacznych dowodów co do skuteczności probiotyków w utrzymaniu remisji, podobnie w przypadku suplementacji kwasów omega-3 oraz niespecyficznych diet.

Wszystkich pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit zachęca się do treningów wytrzymałościowych.

Pacjenci z współistniejącą nadwagą i otyłością powinni stosować dietę redukcyjną, ale tylko w fazie stabilnej remisji.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wzsk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>