



Zalecenia żywieniowe w NIESWOISTYCH CHOROBACH ZAPALNYCH JELIT

Choroba Leśniowskiego-Crohna (ChLC) i wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) należą do nieswoistych zapaleń jelit - grupy przewlekłych chorób o podłożu zapalnym, 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 oraz eliminacja produktów, które mogą nasilać objawy choroby. Niezbędne jest przeprowadzenie wnikliwej oceny stanu odżywienia.

Aktualnie nie ma jednakowych zaleceń odnośnie odżywiania dla wszystkich pacjentów, a wskazówki dotyczące diety powinny być opracowywane indywidualnie w zależności od objawów, charakteru i aktywności choroby. Indywidualnie zaleca się unikanie pokarmów, które powodują lub nasilają objawy choroby.

Przygotowanie 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.



Zalecenia żywieniowe w NIESWOISTYCH CHOROBAH ZAPALNYCH JELIT

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 powinno się zwiększyć ilość energii i białka (chude mięso, ryby, nabiał niezawierający laktozy, masło i 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. Dodatkowo 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.



Zalecenia żywieniowe w NIESWOISTYCH CHOROBAH ZAPALNYCH JELIT

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 lekkostrawnej, bogatobiałkowej z modyfikacją podaży tłuszczów i błonnika pokarmowego. Podaż błonnika i laktozy powinna być ograniczona. Korzystnym 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. Zwiększenie podaży białka powinno nastąpić stopniowo.

Dieta w okresie remisji choroby

Nie ma specjalnych 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.



Zalecenia żywieniowe w NIESWOISTYCH CHOROBYCH ZAPALNYCH JELIT

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

W celu utrzymania remisji wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (ale nie choroby Leśniowskiego-Crohna) pomocne mogą być probiotyki. Ze względu na brak jednoznacznych dowodów suplementacja kwasów omega-3 oraz niespecyficzne diety, nie powinny być zalecane do podtrzymania remisji.

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 lekkostrawna

Dietę lekkostrawną 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.

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.