

Zalecenia żywieniowe w chorobie Leśniowskiego-Crohna (zalecenia żywieniowe w nieswoistych zapaleniach jelit)

Dieta w dużej mierze zależy od stanu zdrowia pacjenta. Choroba jest przewlekła i wyróżniamy w niej dwa stany: remisję (okres wyciszenia choroby, gdy objawy ustępują) oraz zaostrzenia (aktywną fazę choroby, kiedy to pacjent odczuwa dolegliwości).

Głównymi objawami choroby są: biegunki (często z domieszką krwi i/lub śluzu), bóle brzucha, brak apetytu, utrata masy ciała, nudności i wymioty, gorączka.

Choroba obejmuje przewód pokarmowy, który jest objęty stanem zapalnym. Na skutek toczącego się stanu zapalnego i objawów chorobowych pacjenci często są niedożywieni. Poza utratą masy ciała, mogą występować niedobory witamin i składników mineralnych.

Dieta powinna być:

- wysokoenergetyczna,
- łatwostrawna,
- niskoresztkowa,
- niskotłuszczowa,
- bogatobiałkowa,
- dostarczać witaminy z grupy B, zwłaszcza kwas foliowy, być bogata w żelazo.

W okresie zaostrzenia choroby często następuje konieczność leczenia żywieniowego (stosowania specjalistycznych preparatów żywieniowych), ma to na celu zapobieganie niedożywieniu u pacjenta oraz odciążenie przewodu pokarmowego, który jest zajęty stanem chorobowym.

Produkty nasilające objawy w fazie zaostrzenia choroby:

- ciemne pieczywo i mąka razowa, grube kasze,
- mleko i przetwory mleczne,
- rośliny strączkowe i warzywa kapustne,
- orzechy,
- grzyby,
- ostre przyprawy,
- potrawy smażone,
- tłuste mięsa, ryby i przetwory mleczne,
- napoje gazowane,
- alkohol.

Produkty spożywcze zalecane w fazie zaostrzenia choroby:

- jasne pieczywo, produkty mączne, biały ryż i makaron,
- ziemniaki,
- warzywa i owoce ubogie w błonnik, w postaci gotowanej,
- chude gatunki mięs i ryb.

Potrawy powinny być sporządzane metodami gotowania w wodzie i na parze, duszenia bez obsmażania oraz pieczenia w folii.

Dieta w okresie remisji jest indywidualna. Chory powinien jadać produkty tolerowane, wyklucza się produkty, które powodują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Pacjent powinien starać się jednak zachowywać zasady racjonalnego żywienia. Produkty i potrawy, które często powodują dyskomforty w okresie remisji to: laktoza i produkty mleczne, ostre potrawy, potrawy smażone, produkty wzdymające, produkty bogate w błonnik pokarmowy.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>