ZALECENIA DIETETYCZNE W NIESWOISTYCH CHOROBACH ZAPALNYCH JELIT

Do **nieswoistych chorób zapalnych jelit (NChZJ)** zalicza się **wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) oraz chorobę Leśniowskiego-Crohna (ChL-C).** Są to przewlekłe schorzenia przewodu pokarmowego, charakteryzujące się naprzemiennymi okresami zaostrzeń i remisji. Nasilenie objawów w fazie zaostrzenia może być różne — od łagodnego, przez umiarkowane, aż po ciężkie, stanowiące zagrożenie dla życia. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego obejmuje błonę śluzową odbytnicy lub odbytnicy i okrężnicy, a w niektórych przypadkach prowadzi do powstawania owrzodzeń. Choroba Leśniowskiego-Crohna może zajmować dowolny odcinek przewodu pokarmowego, od jamy ustnej aż po odbyt. Obraz kliniczny zależy od lokalizacji zmian zapalnych i może obejmować osłabienie, gorączkę, bóle brzucha oraz utratę masy ciała.

DIETA:

- Dieta w NChZJ zależy od fazy choroby. W okresie remisji, kiedy nie występują objawy choroby, zaleca się stosowanie diety zgodnej z zasadami zdrowego żywienia z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji produktów. Natomiast w okresie zaostrzeń choroby ze względu na obecność objawów konieczne jest stosowanie diety lekkostrawnej z eliminacją produktów i pokarmów źle tolerowanych. Rolą diety lekkostrawnej jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych.
- Otyłość zwiększa ryzyko zaostrzeń choroby. W przypadku nadwagi lub otyłości należy stopniowo zmniejszać masę ciała do uzyskania prawidłowego BMI w przedziale 18,5-24,9 kg/m². Niemniej jednak w przypadku zaostrzeń choroby istnieje ryzyko niezamierzonej utraty masy ciała, która może prowadzić do niedożywienia.
- Bez względu na etap choroby warto stosować zbilansowaną i różnorodną dietę, dostosowaną do indywidualnej tolerancji organizmu. Należy uważnie obserwować reakcje organizmu, aby rozpoznać produkty mogące nasilać objawy. Pomocne może być prowadzenie dzienniczka żywieniowego, w którym zapisywane są spożywane posiłki oraz towarzyszące im dolegliwości.
- W przypadku wystąpienia biegunki zastosuj się do wytycznych diety łatwostrawnej ze zwiększeniem spożycia produktów zapierających (m.in. biały ryż, białe pieczywo, banany, napar z czarnych jagód, pieczone jabłko, gotowana marchewka, ziemniaki, kasza manna, sucharki, wafle ryżowe)
- W remisji rozszerzaj dietę stopniowo, produkty wprowadzaj pojedynczo i w niewielkich ilościach w celu sprawdzenia reakcji organizmu. W przypadku wystąpienia dolegliwości ponownie wycofaj je z diety.

Ogólne zalecenia żywieniowe:

- Spożywaj 5-6 posiłków dziennie małych objetościowo, w regularnych odstępach czasu (co 2-3 godziny). Nie pomijaj śniadań. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- Stosuj metody przygotowywania potraw takie jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Wyeliminuj z diety produkty bogate w błonnik pokarmowy, długo zalegające w żołądku, przyspieszające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia, np. produkty tłuste i wędzone, potrawy smażone na tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, alkohol.
- Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców, zgodnie z indywidualną tolerancją.
- Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
  - ✓ usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców
  - ✓ oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy)
  - ✓ wydłużaj czas gotowania
  - ✓ rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito
- Mleko i produkty mleczne spożywaj, gdy nie powodują dolegliwości związanych z przewodem pokarmowym (np. biegunki, wzdęcia, gazy, bóle brzucha). Wprowadzaj fermentowane produkty mleczne minimum 1 raz dziennie (np. maślankę, jogurt naturalny, kefir). W razie dolegliwości zamień produkty mleczne na formy bezlaktozowe. W niektórych przypadkach konieczna jest ich całkowita eliminacja.

- W okresie zaostrzenia choroby zwiększa się zapotrzebowanie na białko, co wynika ze zwiększonego ich katabolizmu. Produkty będące źródłem białka zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory) powinny znajdować się w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami, które są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 o właściwościach przeciwzapalnych. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.
- Ogranicz spożywanie słodyczy oraz produktów, które zawierają cukier w swoim składzie. Warto dokładnie czytać etykiety i wybierać artykuły o niskiej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie rekomenduje się zastępowania cukru fruktozą, maltodekstryną ani sztucznymi substancjami słodzącymi. Ponadto zaleca się unikanie produktów zawierających dodatki takie jak emulgatory i substancje zagęszczające, w szczególności karagen, siarczyny czy dwutlenek tytanu.
- Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie. W okresie biegunek ilość ta może ulec zwiększeniu nawet do 3l. W czasie zaostrzenia choroby zrezygnuj z picia mocnych naparów kawy i herbaty.
- Wyeliminuj alkohol z diety. Alkohol może działać drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego oraz zwiększać ryzyko zaostrzeń choroby.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu. Dym tytoniowy działa drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Produkty zalecane i niezalecane w nieswoistych chorobach zapalnych jelit:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy, na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórką, w occie i konserwowe, inne kiszone, grzyby
Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, morele, mango, melon	surowe owoce: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki, owoce z drobnymi pestkami, np. maliny, figi, truskawki, suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pieczywo: jasne, sucharki drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby: pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli, mąka razowa, żytnia

Ziemniaki	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu	z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. puree), smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2% tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% tłuszczu: jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsina, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju (np. śledzie), ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
Jaja	jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jaja gotowane na twardo, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu), jaja z majonezem, tłustymi sosami
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru, jogurt naturalny sojowy, naturalne tofu	wszystkie nasiona (np. ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób), pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)
Tłuszcze	tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego, margaryny miękkie	smalec, słonina margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	w umiarkowanych ilościach: krem orzechowy, zmielone orzechy, płatki migdałowe, wiórki kokosowe	orzechy (np. włoskie, laskowe) w całości pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) w całości solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach

Cukier i słodycze, słone przekąski	w umiarkowanych ilościach: domowe ciasto (np. drożdżowe, szarlotka, biszkopt, piaskowe), kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód, gorzka czekolada min. 70% kakao w umiarkowanych ilościach	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, słodziki, emulgatory i zagęszczacze, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol, słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta kruche, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałwa
Napoje	woda mineralna niegazowana, słabe napary z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna, woda gazowana, wody smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo-fruktozowym /fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe, w tym szczególnie zawierające siarczyny
Przyprawy i sosy	pieprz ziołowy imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn papryka słodka sok z cytryny, limonki	kostki rosołowe, sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy (np. czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka) musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zupy krem, mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki, pizza) gotowe dania w słoikach, w panierce, mięsa i ryby w panierce, wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe), pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*, smażenie bez dodatku tłuszczu*, duszenie bez wcześniejszego obsmażania	smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie

	* Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego (np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego).	