

ZALECENIA DIETETYCZNE W UCHYŁKOWOŚCI JELIT

Uchyłkowatość jelit to schorzenie polegające na obecności uchyłków, czyli niewielkich uwypukleń ściany jelita, najczęściej zlokalizowanych w jelicie grubym. Na ich powstawanie wpływa wiele czynników, w tym sposób żywienia. Modyfikacje diety oraz innych elementów stylu życia mogą również zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań, w tym zapalenia uchyłków.

Dieta w uchyłkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszącym temu schorzeniu.

- W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe stosuje się dietę bogatoresztkową, z dużą ilością substancji balastowych, które zwiększają objętość stolca oraz mechanicznie pobudzają pracę jelit.
- W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchyłków, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę łatwostrawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

UCHYŁKOWATOŚĆ BEZOBJAWOWA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

W bezobjawowej uchyłkowatości jelit (czyli kiedy uchyłki są obecne, ale nie ma stanu zapalnego) głównym celem diety jest zapobieganie zaparciom i dalszemu powstawaniu uchyłków.

Zalecenia żywieniowe w bezobjawowej uchyłkowatości:

1. Wysokobłonnikowa dieta
 - Spożywaj dużo błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego: pełnoziarniste pieczywo, kasze, płatki owsiane, otręby, ryż brązowy, warzywa i owoce.
 - Otręby pszenne można spożywać jako dodatek do sałatek, surówek, past do pieczywa, koktajli.
 - Błonnik pomaga regulować perystaltykę jelit i zapobiega zaparciom.
2. Odpowiednie nawodnienie
 - Pij co najmniej 1,5–2 l wody dziennie. Błonnik bez odpowiedniej ilości płynów może nasilać zaparcia.
3. Regularne posiłki
 - Jedz 4–5 małych posiłków dziennie, aby wspierać prawidłową pracę jelit.
4. Unikanie zaparć
 - Stopniowo zwiększaj ilość błonnika, aby jelita mogły się do niego przyzwycząć.
5. Ograniczenie produktów przetworzonych
 - Fast foody, słodczyce, tłuste i smażone potrawy mogą spowalniać pasaż jelitowy.
6. Aktywność fizyczna
 - Regularny ruch wspomaga pracę jelit i zmniejsza ryzyko powstawania uchyłków.
7. Odpowiednia obróbka termiczna
 - Techniki sporządzania posiłków – gotowanie, pieczenie, duszenie.

Uwaga: w bezobjawowej uchyłkowatości celem jest profilaktyka, a nie ograniczanie błonnika. Tylko w przypadku zapalenia uchyłków błonnik jest czasowo ograniczany.

STANY ZAPALNE UCHYŁKÓW – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- zaleca się dietę lekkostrawną
- czasowo ogranicza się błonnik
- w cięższych przypadkach stosuje się dietę półpłynną lub płynną – krótkotrwale

Zalecenia żywieniowe w zapaleniu uchyłków jelit:

1. Dieta lekkostrawna i niskobłonnikowa
 - Czasowo ogranicza się błonnik, aby odciążyć jelita i zmniejszyć drażnienie.
 - Spożywaj produkty gotowane, rozdrobnione lub przecierane: ryż biały, ziemniaki, marchewka, cukinia, dynia.
2. Ograniczenie produktów wzdymających i ciężkostrawnych
 - Unikaj surowych warzyw i owoców, roślin strączkowych, kapusty, cebuli, tłustych i smażonych potraw.

3. Białko lekkostrawne

- Chude mięso gotowane lub pieczone: drób, królik, indyk.
- Gotowane ryby, jajka gotowane lub jajecznica na maśle.

4. Płyny

- Duża ilość wody i lekkie buliony.
- Unikaj napojów gazowanych, alkoholu i mocnej kawy.

5. Stopniowe wprowadzanie błonnika

- Po ustąpieniu objawów i gojeniu stanu zapalnego błonnik wprowadza się powoli, aby przyzwyczaić jelita.

6. Małe, częste posiłki

- Lepiej tolerowane przez jelita niż duże porcje.

Produkty niewskazane w zapaleniu uchyłków:

- Produkty bogate w błonnik (czasowo): pełnoziarniste pieczywo i kasze, otręby, musli, surowe warzywa i owoce, rośliny strączkowe.
- Twarde, ciężkostrawne produkty: orzechy, pestki, ziarna, popcorn.
- Produkty wzdymające: kapusta, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, por, fasola, groch.
- Potrawy tłuste i smażone: fast food, potrawy z głębokiego tłuszczu, tłuste mięsa i wędliny.
- Produkty wysokoprzetworzone: dania gotowe, chipsy, słone przekąski.
- Słodycze i produkty z dużą ilością cukru.
- Alkohol oraz napoje gazowane.
- Ostre przyprawy i produkty silnie drażniące przewód pokarmowy.

Uwaga: po ustąpieniu stanu zapalnego produkty te wprowadza się stopniowo, zgodnie z tolerancją organizmu.

Produkty zalecane w zapaleniu uchyłków (dieta lekkostrawna):

1. Produkty zbożowe i pieczywo

- białe pieczywo, bułki pszenne, jasne makarony, ryż biały, płatki owsiane (gotowane, miękkie)

2. Warzywa

- gotowane, rozdrobnione lub przecierane: marchew, dynia, cukinia, ziemniaki, buraki gotowane
- unikamy surowych i wzdymających warzyw w czasie ostrego stanu

3. Owoce

- gotowane, pieczone, musy owocowe, banany, jabłka gotowane
- świeże owoce bez skórek w małych ilościach, jeśli są tolerowane

4. Białko

- chude mięso gotowane lub pieczone: drób, indyk, królik
- gotowane ryby, jajka (jajecznica, na miękko lub na twardo)

5. Nabiał

- produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu: jogurt naturalny, kefir, twaróg miękki

6. Tłuszcze

- niewielka ilość oleju roślinnego (np. oliwa z oliwek), masło w małych ilościach

7. Płyny

- woda (niegazowana), herbaty ziołowe, napary owocowe, buliony lekkie

Uwaga: dieta przy zapaleniu uchyłków ma odciążać jelito, minimalizować drażnienie i zapobiegać nasileniu stanu zapalnego. Powinna być lekkostrawna, niskobłonnikowa w ostrym zapaleniu, a błonnik wprowadza się stopniowo po ustąpieniu stanu zapalnego.