

Prehrana kod upalnih bolesti crijeva

Upalne bolesti crijeva dijele se na Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis, kod kojih se izmjenjuju faze aktivne bolesti i remisije (odsutnosti aktivnosti bolesti).

Crohnova bolest je kronična, transmuralna upala koja može zahvatiti bilo koji dio probavnog sustava od usta do anusa, a povezana je s brojnim izvancrijevnim komplikacijama bolesti. Simptomi tijekom aktivne faze uključuju abdominalnu bol, proljev, vrućicu i krvarenje. Kod velikog broja pacijenata dolazi do gubitka na TM, hipoalbuminemije, anemije te deficita vitamina i minerala. Terapija Crohnove bolesti uključuje kortikosteroide, a učinkovitom se pokazala i enteralna prehrana, pogotovo kod djece.



Ulcerozni kolitis je idiopatska upalna bolest crijeva koja uvijek zahvaća sluznicu rektuma. Simptomi bolesti su proljevaste, krvavoslužaste stolice, bol u trbuhu i povišena tjelesna temperatura. Zbog rektalnog krvarenja, često se javlja anemija, a kod djela bolesnika može doći i do gubitka na TM, hipoalbuminemije te deficita vitamina i minerala, iako u manjem postotku nego kod Crohnove bolesti. U liječenju ulceroznog kolitisa koriste se aminosalicilati i kortikosteroidi.

Pravilna prehrana kod upalnih bolesti crijeva može dovesti do remisije (odsutnosti aktivnosti) bolesti, neovisno od uporabe lijekova što znači da ponekad može poslužiti kao jedino terapijsko sredstvo u liječenju akutnog stanja bolesti.

U akutnoj fazi bolesti kroz nekoliko dana potrebno je ograničiti unos hrane i uzimati nezaslađene čajeve, prežganu juhu, rižinu, zobenu te ječmenu sluz i dvopek.

Nakon par dana, kad se stanje poboljša, u prehranu se uvrštava riža, krupica, tjestenina, kuhano povrće (krumpir, mrkva), kompoti, kuhana piletina (bijelo meso), teletina, junetina, bijela riba, tvrdo kuhana jaja, odstajali kruh, med, marmelada i suhi keksi. Popis namirnica čija se konzumacija preporuča odnosno ne preporuča tijekom aktivne faze bolesti možete pronaći u tablici 1.

S nastupom faze remisije (odsutnosti aktivnosti bolesti) kreće se s eliminacijskom djetom- eliminiiraju se sve namirnice koje bi mogle dovesti do pogoršanja bolesti te se svakih par dana uvodi jedna po jedna namirnica uz vođenje detaljnog dnevnika prehrane sa zapažanjima o općem stanju. Na taj način može se provjeriti koje namirnice pogoršavaju neugodne i bolne simptome, bez izbjegavanja cijelih skupina namirnica. Uz to, pridržavajte se slijedećih savijeta:

1. Hranu uzimajte u više manjih obroka, svaka 3-4 sata

2. Izbjegavajte masnu i prženu hranu. Hranu pripremajte kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku i pečenjem s minimalnom količinom masnoće.

3. Smanjite unos jednostavnih ugljikohidrata (rafinirani šećer)

4. Smanjite unos mlijeka te povećajte unos fermentiranih mliječnih proizvoda (jogurt, kefir, acidofil)

5. Voće i povrće konzumirajte u kuhanom i pasiranom obliku

6. Izbjegavajte voće s visokim udjelom šećera (sušeno voće, ananas, grožđe, lubenica)

7. Budite oprezni s namirnicama koje imaju visoki udio vlakana (mekinje, raž, kelj, poriluk, brokula i sl.) jer vlakna mogu uzrokovati grčeve, plinove i proljev

8. Izbjegavajte svježi kruh i peciva, jer kvasac može dovesti do pogoršanja simptoma

9. Izbjegavajte alkohol, kavu, gazirane napitke i cigarete

10. Pijte dovoljno tekućine, najbolje vode (negazirane)

Namirnice koje uglavnom pogoršavaju simptome: oštri začini (papar, ljuta paprika, curry, senf), natrijev glutamat (vegeta), sorbitol (neke žvakaće gume i bomboni), čokolada i kakao, kava, mlijeko, gazirana pića i zaslađeni voćni sokovi



Namirnice koje mogu ublažiti simptome:

- Probiotici (b-aktiv, kefir, acidofil)
- Riba i riblja juha
- Sluzave juhe od žitarica (riža, zob, ječam)
- Čajevi (kamilica, metvica, kupinov list, plod borovnice)



Tablica 1. Hrana koja se preporučuje odnosno čiji unos treba ograničiti tijekom akutne faze bolesti

Vrsta hrane	Hrana koja se preporučuje	Hrana čiji unos je potrebno ograničiti
Juhe	Juhe od pasiranog povrća Juhe od mesa i ribe s uklonjenim suviškom masnoće Riblje juha Sluzave juha od riže, zobi i ječma	Masne juhe Industrijske gotove juhe Juhe i variva s jakim začinima i zaprškom
Meso, riba	Kuhano krto mlado meso (piletina, puretina, teletina, janjetina, kunić) Morska i riječna bijela riba: oslić, ščarpina, pastrva bez kože U manjim količinama: tuna, skuša, losos	Suhomesnati proizvodi, paštete, konzervirani mesni proizvodi Crveno meso i pečenja Divljač Školjke i rakovi
Jaja	Tvrdo kuhana jaja	Pržena jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Jogurt, acidofil, kiselo mlijeko i ostali jogurti koji sadrže probiotike Svježi posni sir Sojino mlijeko, tofu	Svježe i trajno mlijeko Masni sirevi
Kruh i žitarice	Pšenična i kukuruzna krupica Odstajali kruh i peciva od bijelog brašna, dvopek Tjestenina, riža	Svježi kruh i peciva, dizana tijesta Kruh s mekinjama i sjemenkama Raženi kruh
Povrće i salate	Kuhano povrće (krumpir, mrkva, blitva, tikvice i rajčice bez kože i sjemenki, mlada cikla) Mlada zelena salata, sitno rezana-ako se dobro podnosi Protisnuti mladi grašak i mahune ako se dobro podnose	Povrće koje uzrokuje stvaranje plinova (brokula, kelj, kiseli kupus, luk, cvjetača, krastavac) Paprika, špinat, poriluk, gljive, rotkvice, patlidžan Radič, matovilac Ukiseljeno i konzervirano povrće Grah
Masnoće	Maslinovo ulje Laneno i bućino ulje Ulje uljane repice i suncokretovo ulje Margo light	Svinjska mast Margarin, maslac Vrhnje Majoneza
Slastice	Med, marmelada Kolači i kreme s grizom i rižom Suhi keksi tipa Petit Beurre, ako se dobro podnose	Lisnata tijesta Industrijski slatkiši, kolači, keksi Čokolada Konzumni šećer Sorbitol sladilo
Voće	Oguljeno kuhano voće Kašice od voća Nezaslađeni voćni sokovi	Voće s korom Citrusi Suho voće Ananas, grožđe, lubenica
Pića	Voćni i biljni čajevi (kamilica, list kupine, metvica, borovnica, dunja...) Negazirana mineralna voda Sokovi od dozvoljenog voća i povrća (bez dodanog šećera)	Kava Alkoholna pića Gazirana pića (uključujući gaziranu mineralnu vodu) Sokovi od citrusa i slatki sokovi
Začini	Morska sol u ograničenim količinama Menta Kadulja Limunov sok	Crvena paprika, papar, curry, origano, đumbir, čili, vegeta, cimet Ocat Senf

Pojedine namirnice ne odgovaraju svima, birajte namirnice prema reakcijama vašeg organizma.

Primjer jelovnika za upalnih bolesti crijeva:

	Zajutrak	Doručak	Ručak	Užina	Večera
1. dan	Dvopek ili odstajali bijeli kruh Ječmena kava Svježi posni sir	Jogurt s probiotikom	Juha od krumpira s heljdom Piletina pečena u foliji Tikvice s mrkvom		Pureći rižoto Čaj od mente
2. dan	Dvopek Čaj od kamilice Pileća ili pureća šunka	banana	Prežgana juha Pirjana teletina Proso cikla		Jogurt s probiotikom žganci Čaj od metvice
3. dan	Dvopek Med Ječmena kava	Pire od jabuke	Pureća prsa iz woka s maslinovim uljem Kašica od mrkve Riža	Petit Beurre keksi	Knedle od sira s grizom
4. dan	Acidofil Žganci Čaj od kamilica	Jogurt s probiotikom i sušene borovnice	Lagani krumpir pire Kuhana teletina špinat	Kašica od marelice	Kukuruzna krupica B-aktiv
5. dan	Dvopek Marmelada Ječmena kava Margo light	Čaj od borovnice Keks bez maslaca	Riblja juha Kuhani oslić, Kuhani krumpir Kuhana blitva	Kompot od breskve	Kefir Kuhano jaje Odstajali bijeli kruh
6. dan	Odstajali bijeli kruh Posni sir Čaj od metvice	Voćni B-aktiv	Pureća prsa i krumpir pečeni na papiru za pečenje Biskvit s marmeladom	Kašica od banane	Rižoto od piletine i tikvica (bez kože i sjemenki)
7. dan	žganci B-aktiv Čaj od borovnice	Puding od vanilije	Pileća juha bez masti Kuhana junetina Riža Kašica od mrkve Kolač od griza	Kašica od jabuke s keksima	Lagani saft od bijelog mesa piletine Tijesto