

## **DIETA PRI KRONIČNI VNETNI ČREVESNI BOLEZNI (ULCEROZNI KOLITIS IN CROHNOVA BOLEZEN)**

**Jožica Mesarič – Džurič**, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

**Prehranjevanje bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo (KVČB) se pomembneje ne bi smelo razlikovati od zdrave, pravilne in varovalne prehrane, ki naj bi jo užival vsak človek.**

Bolniki s KVČB lahko s skrbnim opazovanjem sami ugotovijo, katera živila oz. načini priprave hrane mu škodujejo, povzročajo driske oz. prebavne motne. Na splošno je torej dieta individualnega tipa. Tudi sam pristop k zdravljenju je zaradi različnih pojavnih oblik boleznij in včasih nepredvidljivega odgovora strogo individualen. Običajno dieta nima zdravilnega učinka na potek boleznij, ampak samo blagodejni učinek na aktivnost boleznij, zato zdravljenje z različnimi dietami in brez zdravil nima smisla. Vsekakor pa lahko dietni prekrški oz. nekatere jedi povzročajo dodatne težave in s tem poslabšajo stanje bolnika. Bolnik naj izbere torej tisto hrano, po kateri nima težav.

Glede na to, bolnikom z KVČB nekih splošnih dietnih navodil ne dajemo, lahko le priporočamo smernice zdravega, pravilnega režima prehranjevanja, izogibanju jedem, ki lahko povzročajo težave in najbolj primerne načine priprave hrane.

### **Priporočena navodila zdrave, pravilne prehrane po umiritvi akutnega zagona KVČB:**

- uživajte čim bolj zdravo, pestro, visoko beljakovinsko hrano, ki naj bo tudi visoko kalorična;
- prehranski primanjkljaj železa, vitaminov C, D, B12, folne kisline, kalcij, mineralov, oligoelementov itd., lahko nadomeščate z ustreznimi peroralnimi preparati;
- obroki hrane naj bodo enakomerno razporejeni preko dneva, priporočamo od 4-6 obrokov dnevno, obvezno zajtrkujte, zajtrk naj bo izdaten;
- hrano uživajte počasi in jo dobro prežvečite;
- hrana naj bo primerne temperature, ne prevroča, ne premrzla;
- vsaj en obrok naj bo topel, zaželen sta dva;
- hrano pripravljajte najpogosteje na naslednje načine: kuhanje, dušenje v lastnem soku, dušenje v alu-foliji;
- izogibajte se papriciranim, začinjenim, težje prebavljivim, predvsem pa mastnim jedem;
- zaželeno je uživanje probiotičnih jogurtov, vsaj 1-2 dnevno, ter ostalih mlečnih izdelkov, previdnost je potrebna pri uživanju mleka, ker je pogosta netolerantnost na laktozo, pogosto samo mleko odsvetujemo;
- poskušajte uživati tudi svežo sadje ( priporočamo banane, lahko tudi nastrgana jabolka ) in zelenjavo, sami ugotovite katera vam odgovarja in vam ne povzroča težav, sadje in nekatere vrste zelenjavo ( npr. paradižnik ) prej olupimo;

- uživajte 100% sadne sokove brez konzervansov, umetnih barvil, ugotovite kateri vam ustrezajo. Sokove si lahko pripravite tudi sami iz svežega sadja in zelenjave.
- poskušajte najti zdravo, ekološko pridelano hrano;
- uživajte tako belo kot rdeče meso;
- čim večkrat si privoščite ribe-vsaj 2x tedensko, ker vsebujejo zdravilne omega-3-maščobne kisline, ki zmanjšujejo vnetje črevesja;
- maščobe naj bodo po možnosti iz srednje verižnih maščobnih kislin ( MCT olja - se lažje, hitreje prebavljajo in absorbirajo; v telesu se ne skladiščijo kot ostale maščobe; 1g MCT maščob vsebuje cca. 8,3 kcal; priporoča se počasna menjava navadnih maščob z MCT, ker lahko povzročajo v začetku težave; olja MCT se ne sme pregrevati ).
- izogibajte se sladkorju, sladicam, sladkim gaziranim pijačam.

**KVČB pogosto teži k zapori črevesne svetline, zato se je nujno potrebno izogibati zaužitju sledeče hrane:**

- večjim kosom slabo prežvečene pomaranče, grenivke...;
- sladki koruzi, pop cornu;
- zeljni solati, slabo kuhani ali trdi zelenjavi;
- slabo prežvečenemu surovemu in trdemu sadju, lupinastemu sadju, orehom;
- kitastemu in hrustančastemu mesu.

**Primer jedilnikov pri KVČB**

<b>Obroki</b>	<b>I.</b>	<b>II.</b>	<b>III.</b>
<b>ZAJTRK</b>	bela kava mehko kuhano jajce žemlja	jogurt kruh pusta šunka	čaj kruh skuta
<b>MALICA</b>	mehko sadja (npr. banana, nastrgana jabolka...) nemastni keksi	mehko sadje kruh	jogurt kruh
<b>KOSILO</b>	zelenjavna pire juha dušeno meso kuhan krompir jabolčni kompot vanilijev puding	goveja juha dušen piščanec dušen riž kuhana zelenjava sadna solata	zelenjavno-mesna enolončnica kruh mehko sadje
<b>MALICA</b>	jogurt mehko sadje	sadni puding	sadni jogurt
<b>VEČERJA</b>	zelenjavno-mesna	zelenjavno-mesna	mehko kuhano

	enolončnica kruh	solata kruh	jajce kruh solata (kuhana zelenjava)
--	---------------------	----------------	---

**Obroke hrane poljubno zamenjujemo iz vseh treh razpoložljivih jedilnikov.**

Viri:

- Pokorn D., Zdrava prehrana in dietni jedilniki
- <http://www.kvcb.si/novosti.htm>
- Ferkolj I., Dieta pri kronični vnetni bolezni ( ulcerozni kolitis in crohnova bolezen)
- Pokorn D., S prehrano do zdravja