

13

Dieta w chorobie Leśniowskiego-Crohna

Choroba Leśniowskiego-Crohna w Polsce występuje dość rzadko w krajach Europy Zachodniej zachorowalność jest kilkakrotnie wyższa. Chorują przede wszystkim osoby młode 20-30 lat, ale również dzieci.

Na temat rozwoju przewlekłego schorzenia zapalnego przewodu pokarmowego-choroby Leśniowskiego-Crohna istnieje wiele teorii,najczęściej wymienia się czynniki genetyczne,zakaźne oraz immunologiczne.Rozpoznanie jest bardzo trudne-diagnozę stawia się czasem po 3 latach trwania choroby.

Do najczęstszych objawów choroby należą:osłabienie,utrata apetytu,gorączka,bóle brzucha.Choroba Leśniowskiego-Crohna charakteryzuje się okresami remisji i zaostrzeń.Towarzyszą jej objawy zespołu złego wchłaniania oraz ogólne niedożywienie.Uporczywa biegunka powoduje utratę białka,witamin rozpuszczalnych w tłuszczach,żelaza,magnezu,potasu i wapnia.Może to prowadzić do niedokrwistości,niedoborów białka i zaburzeń krzepliwości.W badaniach stwierdza się niskie wartości żelaza ,witaminy B12 oraz kwasu foliowego.

Dieta:

w okresie zaostrzenia choroby

Stosuje się dietę płynną pozbawioną błonnika-nie dłużej niż 3 dni ponieważ jest to dieta niepełnowartościowa.Początkowo podaje się gorzką herbatę ,kisiel owocowy i rozcieńczony przecier ,jeśli chory toleruje.Do płynów nie należy dodawać cukru.Następnie można włączyć kleiki z ryżu lub kaszki pszennej oraz rozmoczone sucharki.(Często stosuje się gotową dietę syntetyczną).

w okresie przewlekłym

Zaleca się dietę bogatoenergetyczną o niskiej zawartości tłuszczu,a dużej zawartości białka w celu uzupełnienia niedoborów pokarmowych.Ma ona w ciągu dnia dostarczać od 2500-3000 kcal.Posiłki powinny być małe objętościowo,spożywane regularnie 5-6 razy dziennie.

Ilość białka w diecie powinna wynosić 100-120 g,ma ono dostarczyć około 16% całkowitej energii diety.Najlepsze źródło pełnowartościowego białka to chude mięsa,ryby i jaja.

Tłuszcz w diecie powinien zostać ograniczony do 50-70 g dziennie(ok. 20% energii pożywienia).Dodaje się go w postaci surowej do gotowych potraw.Większość energii , bo ponad 60% powinna stanowić energia pochodząca z węglowodanów.

Aby oszczędzić przewód pokarmowy,trzeba wybierać młode i delikatne warzywa,usuwać pestki,obierać warzywa i owoce,przecierać je lub przygotowywać z nich soki.

Produkty zbożowe:zaleca się białe pieczywo o niskiej zawartości błonnika(chleb pszenny, bułki) suchary,drobne makarony,ryż,kasza pszenna.

Mleko i przetwory mleczne:są przeciwwskazane przeważnie występuje zła tolerancja tych produktów.Jeśli jednak nie ma niekorzystnych objawów można podawać chude mleko,maślanek oraz chudy twaróg.

Jaja: można jeść jaja na miękko,omlety przygotowane na parze.Przeciwwskazane

są jaja smażone lub gotowane na twardo,faszerowane.

Mięsa: Należy wybierać chude gatunki :cielęcina,kurczak,indyk,chuda wołowina, królik.Trzeba wyeliminować wieprzowinę,baraninę,geś,kaczkę,dziczyznę oraz podroby.

Wędliny: chude gatunki – polędwica,szynka.

Ryby: chude gatunki takie jak szczupak,dorsz,sandacz,leszcz,kargulena.Należy wykluczyć gatunki tłuste-makrela,węgorz,łosoś,sardynki,śledź oraz ryby

- wędzone i marynowane.
- Tłuszcze:** tylko w postaci surowej do gotowych potraw – masło, margaryna śniadaniowa, olej sojowy lub słonecznikowy.
- Warzywa:** zaleca się jedzenie bogatych w witaminę C – pomidory bez pestek i skórki, ziemniaki, kalafior (jeżeli jest dobrze tolerowany). Z warzyw bogatych w beta-karoten poleca się marchew, dynię, szpinak, sałatę. Warto również spożywać buraki, szparagi, pietruszkę, seler. Jeżeli warzywa surowe są źle tolerowane należy je gotować i podawać rozdrobnione oraz w formie przecierów ewentualnie w postaci soków. Wykluczyć należy – kapustę, brukselkę, fasolę białą, fasolkę szparagową, groch, groszek zielony, soję cebulę, rzodkiewkę, paprykę, kalarepę.
- Owoce:** jabłka, brzoskwinie, morele (bez skórki) truskawki, maliny, porzeczki, melon. Owoce pestkowe należy przetrzeć.
- Napoje:** Przeciwwskazane są gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwy. słaba herbata, kawa zbożowa, rozcieńczone soki owocowe i warzywne. Zabronione są napoje gazowane, kawa oraz napoje alkoholowe.
- Desery:** należy unikać wyrobów cukierniczych szczególnie ciast z kremami dodatkiem alkoholu, orzechów i kawy. Można jeść galaretki, kisiele.

Potrawy powinny być gotowane, duszone lub pieczone w folii. Bezwzględnie należy unikać potraw smażonych i pieczonych tradycyjną metodą. Polecane są potrawy z mięsa w formie mielonej (pulpety, budynie). Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki (nie stosować zasmażek). Należy używać łagodnych przypraw – zielona pietruszka, koperek, kminek, wanilia, kwasek cytrynowy.

Przykładowy jadłospis:

I śniadanie: Chleb pszenny z masłem, jajko na miękko, polędwica, sałata, herbata.

II śniadanie: Bułka pszenna z masłem szynką i pomidorem bez skórki.

Obiad: Zupa jarzynowa przecierana z drobnym makaronem

Pulpety z dorsza w sosie koperkowym
ziemniaki puree
marchewka puree
galaretka owocowa

Podwieczorek: Kasza manna z przetartymi malinami.

Kolacja: Kurczak gotowany (bez skóry)

buraczki puree
pieczywo pszenne
sok owocowy

Opracowała dietetyczka dypl. Alicja Targosz
na podstawie artykułów z magazynu medycznego
„Żyjmy dłużej”
dr n.med. Małgorzaty Kozłowskiej-Wojciechowskiej