



Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG)

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) należy do nieswoistych chorób zapalnych jelit (NChZJ). To grupa przewlekłych chorób układu pokarmowego, w których występują okresy wznowy i remisji. Epizody zaostrzeń mogą mieć przebieg łagodny, umiarkowany lub ciężki, a nawet zagrażający życiu. WZJG ograniczone jest do błony śluzowej odbytnicy lub odbytnicy i okrężnicy, prowadząc w części przypadków do powstania owrzodzeń. Zajątą chorobowo odbytnicę i esicę stwierdza się u 30-50% pacjentów, 20-30% ma postać lewostronną choroby, a u 20-30% pacjentów proces chorobowy obejmuje całe jelito grube.



Zalecenia dietetyczne

1. Stosuj racjonalną i urozmaiconą dietę uwzględniającą indywidualne modyfikacje. Obserwuj reakcje swojego organizmu w celu identyfikacji produktów, które nasilają dolegliwości – pomoże Ci w tym prowadzenie dzienniczka żywieniowego obejmującego zapisywanie spożywanych produktów oraz występujących dolegliwości.
2. Podczas występowania biegunek zastosuj się do wytycznych diety łatwostrawnej z ograniczeniem spożycia błonnika pokarmowego (głównie frakcji nierozpuszczalnej). W takich sytuacjach ograniczaj spożycie zwłaszcza produktów tj. chleb żytni z ziarnami na zakwasie, pumpernikiel, gruboziarniste kasze (gryczana palona, jęczmienna pęczak, jaglana). Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj kasze stopniowo w niewielkich ilościach (40-50 g po ugotowaniu) w celu sprawdzenia reakcji organizmu (kasze powinny być ugotowane do miękkości).
3. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj nie później niż 3 godziny przed snem.
4. Posiłki zjadaj w spokojnej atmosferze, powoli, ze zwróceniem szczególnej uwagi na dokładne przeżuwanie pokarmów.
5. Ograniczaj spożycie produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe. Wykorzystuj mięso o niskiej zawartości tłuszczu i usuwaj nadmiar widocznego tłuszczu z kawałków mięsa np. skórę z mięsa kurczaka.
6. Minimum 2 razy w tygodniu wprowadzaj do diety ryby, szczególnie morskie.
7. 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. maślanek, jogurt naturalny, kefir).
8. Dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu, szczególnie w przypadku nasilonych biegunek. Codziennie pij przynajmniej 2 litry napojów dziennie, głównie w postaci wody lub słabych naparów herbat.











Zalecenia dietetyczne

9. W czasie nasilenia objawów wybieraj pieczywo jasne, graham, kasze drobnoziarniste: kasza manna, krakowska, jęczmienia perłowa, kasza jaglana (przy stwierdzonej dobrej tolerancji), ryż biały długoziarnisty, płatki ryżowe, płatki owsiane, płatki pszenne (w ograniczonych ilościach - przy stwierdzonej dobrej tolerancji).
10. Świeże warzywa i owoce ograniczaj i zastępuj gotowanymi. Przy dobrej tolerancji warzyw surowych typu pomidory, papryka, ogórek usuwaj skórkę i pestki. Jeśli nie odczuwasz objawów po zjedzeniu produktów kiszonych, wprowadzaj je stopniowo do swojej diety (kapusta kiszona, ogórki kiszone). Zmniejsz ilość spożywanych warzyw o działaniu wzdymającym.
11. Eliminuj smażenie na korzyść gotowania w wodzie, gotowania na parze, duszenia, pieczenia pod przykryciem.
12. Zadbaj o odpowiednią temperaturę spożywanych posiłków i napojów (powinny być w temperaturze pokojowej ok. 25°C).
13. Bezwzględnie zrezygnuj ze spożywania napojów alkoholowych i palenia papierosów.
14. Unikaj nadmiernego stresu, stosowania leków przeciwbólowych oraz doustnych antybiotyków.
15. Monitoruj stężenie żelaza we krwi – co 3 miesiące w aktywnej fazie choroby oraz corocznie przy chorobie w stanie remisji.
16. Kontroluj masę ciała co najmniej 1 raz w tygodniu. O niezamierzonym spadku masy ciała należy niezwłocznie powiadomić dietetyka prowadzącego.
17. Zaleca się wprowadzenie prebiotyków, które wydłużają stan remisji choroby. Wprowadź do swojej codziennej diety nasiona babki płesznik w ilości 1 łyżki dziennie (ok. 14 g).
18. Istotnym elementem jest także umiejętne dobranie probiotyków. W tym celu należy skontaktować się z lekarzem, który pomoże w wyborze odpowiedniego preparatu.

Produkty zalecane i niezalecane w okresie zaostrzenia objawów WZJG

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Mięso i jego przetwory 	Mięsa chude (drób indyki – najlepiej bez skóry), wołowina, cielęcina, królik, samodzielnie przyrządzone wędliny z chudych gatunków mięs.	Mięsa tłuste (wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dziczyzna), wędliny tłuste (pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne).
Produkty zbożowe 	Pszenne, czerstwe pieczywo, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze (manna, krakowska, jęczmienna), płatki owsiane ryż biały, drobne makarony pszenne, płatki ryżowe, płatki pszenne, graham – kasze i płatki wymagają czasami przetarcia.	Pieczywo świeże, razowe, żytnie, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze (kasza gryczana, pęczak), grube makarony, potrawy z dodatkiem mąk/smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem (kluski kładzione, naleśniki).
Ryby i owoce morza 	Ryby chude (leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola).	Ryby wędzone, ryby tłuste (śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne.
Mleko i przetwory mleczne 	Mleko słodkie (do 2% tłuszczu), mleko zsiadłe, świeży biały ser (chudy i półtłusty), jogurt naturalny, kefir naturalny – w przypadku prawidłowej tolerancji.	Jogurty owocowe, kefir owocowy, sery żółte i topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu fromage, kwaśna śmietana, pełnotłuste, desery mleczne serki homogenizowane.
Tłuszcze 	Masło (niewielkie ilości), olej rzepakowy, oliwa z oliwek.	Margaryny twarde, olej kokosowy, smalec, słonina, boczek.
Jaja 	Gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze (jajecznica, jaja sadzone, omlety), żółtko do zaprawiania zup.	Gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie.
Nasiona roślin strączkowych 	W zależności od tolerancji – zazwyczaj nasilają dolegliwości.	Groch, fasola, soja, soczewica, bób, ciecierzycyca, groszek.
Warzywa 	Marchew, burak, dynia, szpinak, cukinia, młoda fasolka szparagowa, sałata masłowa, pomidor bez skórki, warzywa gotowane.	Warzywa kapustne, papryka, szczypior, cebula, ogórek, szczaw, rzepa, rzodkiewka, kukurydza (także konserwowa), warzywa z zasmażkami lub smażone, warzywa w zalewie octowej, grzyby, warzywa kiszone (kapusta, ogórki).
Ziemniaki 	Gotowane, tłuczone, puree, w postaci klusków śląskich i kopytek.	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Owoce 	Dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane (ewentualnie przetarte): jabłka, morele, brzoskwinie, truskawki, maliny, jagody, rozcieńczone, gotowane soki z malin, jeżyn, porzeczek.	Wszystkie owoce surowe (niewielkie ilości w zależności od tolerancji pacjenta), suszone.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona i orzechy 	Siemię lniane mielone, napary z siemienia lnianego, orzechy i nasiona mielone (np. włoskie, nerkowca, migdały, brazylijskie, pestki dyni nasiona słonecznika).	Orzechy i nasiona w całości.
Słodycze i desery 	Dżemy bez pestek w ograniczonych ilościach, kisiele, musy, galaretki, kompoty z dozwolonych owoców, kremy z mleka, czerstwe ciasto drożdżowe, mało słodki biszkopt.	Czekolada, ciastka produkowane przemysłowo, chałwa, orzechy, kakao (w ograniczonych ilościach), desery z dużą ilością cukru, ciasta z bitą śmietaną lub kremem, pączki, faworki, ciasto francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowiec, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami.
Napoje 	Woda mineralna, słaba herbata, słaba kawa zbożowa.	Kawa, mocna herbata, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje energetyzujące.
Przyprawy 	Łagodne w ograniczonych ilościach: koper zielony, natka pietruszki, tymianek, bazylija, oregano, rozmaryn.	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, pickle.
Sól i cukier 	Dozwolone jest stosowanie niewielkiej ilości miodu naturalnego (1 łyżeczka ok. 5 g).	Ograniczenie do minimum dodatku soli i cukru, eliminacja dosalania potraw i dosładzania napojów.
Zupy 	Zupy mleczne, kleiki, krupniki z dodatkiem kasz drobnych, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zaprawiane żółtkiem lub z niewielkim dodatkiem masła.	Zupy na wywarach z kości i mięsa, zupy rybne, zupy zaprawiane zasmażkami / kwaśną śmietaną, zupy w proszku.



Przykładowy jadłospis jakościowy we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

ŚNIADANIE:

Kokosowa owsianka z bananem

- napój roślinny (ryżowy, migdałowy)
- komosa ryżowa
- banan
- wiórki kokosowe

II ŚNIADANIE:

Pasta z pieczonego bakłażana

- bakłażan
- oliwa z oliwek
- orzechy włoskie
- kminek, kumin, kolendra
- natka pietruszki
- chleb graham
- masło

OBIAD:

Łosoś gotowany na parze z cukinią i marchewką

- filet z łososia
- kasza bulgur
- bazylia
- oliwa z oliwek
- marchewka
- cukinia

PODWIECZOREK:

Budyń jaglany z pieczonym jabłkiem i cynamonem

- kasza jaglana
- woda
- napój migdałowy
- maliny (przetarte, bez pestek)
- płatki migdałowe
- jabłko
- cynamon



Propozycja podania: Fot. freepek.com

KOLACJA:

Makaron z cukinią i bazyliowym pesto

- makaron pszenny
- cukinia
- bazylia
- nasiona słonecznika
- olej rzepakowy

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Langholz E.: Current trends in inflammatory bowel disease: the natural history. Ther. Adv. Gastroenterol., 2010; 3: 77-86.
2. Ungaro, Ryan et al. Ulcerative colitis. The Lancet, Volume 389, Issue 10080, 1756 – 1770.