

PREPORUKE ZA PACIJENTE OBOLJELE OD UPALNIH BOLESTI CRIJEVA

Nazivom upalne bolesti crijeva označavamo idiopatske kronične bolesti probavnog sustava. Tijek navedenih bolesti je dugotrajan (kroničan) i nepredvidiv. Obilježen je upalama različitih dijelova probavnog sustava koje su, zavisno o zahvaćenom dijelu crijeva te izraženosti i trajanju upale popraćene raznolikim i različito izraženim tegobama. U navedenu skupinu bolesti ubrajamo ulcerozni kolitis, Crohnovu bolest i nedeterminirani kolitis. Ulcerozni kolitis zahvaća debelo (kolon) i završno crijevo (rektum), a Crohnova bolest može zahvatiti bilo koji odsječak probavnog sustava od usta do anusa. Nedeterminirani kolitis ima oko 10% bolesnika s upalnom bolest crijeva i njegova je značajka da se upalne promjene debelog crijeva ne mogu svrstati ni u ulcerozni kolitis niti u Crohnovu bolest.

Potrebno je pridržavati se preporučenog načina prehrane:

- Hranu treba uzimati u više manjih obroka, svaka 3-4 sata
- Izbaciti masna, pržena i pohana jela
- Smanjiti unos jednostavnih ugljikohidrata (rafinirani šećer)
- Izbjegavati voće s visokom udjelom šećera (ananas, grožđe, lubenica, suho voće)
- Izbjegavati namirnice s velikim udjelom vlakana (mekinje, raž, kelj, poriluk i sl.), jer vlakna mogu biti uzrokom grčeva, plinova i proljeva
- Smanjiti unos mlijeka, a povećati unos fermentiranih mliječnih proizvoda (jogurt, probiotik)
- Piti dovoljno tekućine (najmanje 8 čaša dnevno)
- Izbaciti alkohol, gazirane napitke, kavu i cigarete
- Ne preporučuje se pripremanje jela sa zaprškom, prženje, te prelijevanje jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom
- Meso mora biti kuhano, pečeno u Alu-foliji ili pirjano u vlastitom soku, uz minimalan dodatak ulja
- Voće i povrće treba konzumirati isključivo u kuhanom i pasiranom obliku, jer time sadržaj celuloze svodimo na najmanju količinu

Hrana koja može pogoršati kolitis:

- Oštri začini (papar, ljuta paprika, čili, curry, senf)
- Monoatrijev glutaminat (začini za juhu, mesne prerađevine)
- Umjetna sladila (žvakače gume i bomboni)
- Čokolada i kakao
- Kava
- Mlijeko
- Gazirana pića i zaslađeni voćni sokovi
- Ukiseljeno povrće

Hrana koja može ublažiti kolitis:

- Probiotici i prebiotici (bioaktiv LGG)
- Riba i riblja juha
- Sluzave juhe od žitarica (riža, zob, ječam)
- Čajevi, nezaslađeni biljni (kamilica, metvica...)

Namirnice koje se preporučuju i ne preporučuju:

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od mesa (goveđeg, pilećeg), juhe od pasiranog povrća, riblje juhe, juhe od riže, krupice, sluzave juhe od zobi i ječma (zob i ječam ukloniti)	Masne juhe, industrijske gotove juhe i koncentrati, juhe od povrća koje je zabranjeno
MESO I MESNI PROIZVODI	Nemasno mlado meso (puretina, piletina, junetina, teletina, janjetina i kunić)	Dimljena i usalamurena mesa, salame, paštete, mesne konzerve, masno crveno meso, meso divljači
RIBA	Morska i riječna bijela riba (oslić, skarpina, pastrva bez kože) i u manjim količinama tuna, skuša i losos	Rakovi i dagnje
JAJA	Tvrdo kuhana jaja	Pečena jaja
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Svježi posni sir, jogurt, acidofil, bioaktiv LGG, AB-kultura, sojino mlijeko i sojin sir (tofu)	Punomasno mlijeko, masni i suhi sirevi
KRUH I ŽITARICE	Bijeli, odstajali kruh, dvopek, tjestenina, riža, pšenična, kukuruzna kupica i brašno	Svježi kruh i peciva, dizana tijesta, zob, mekinje, ječam, raž, sezam
POVRĆE	Kuhano povrće (krumpir, mrkva, špinat, blitva, tikvice i rajčica, mlada cikla) bez kože i sjemenki. U manjim količinama ako se dobro podnosi dozvoljeni su protisnuti grašak, grah i mahune i mlada zelena salata sitno narezana	Paprika, kupus, kelj, crveni luk, poriluk, krastavac, cvjetača, korabica, brokula, radič, matovilac, gljive, rotkvice, kukuruz, bundeva, patlidžan, češnjak, ukiseljeno i konzervirano povrće
MASNOĆE	Maslinovo ulje, laneno ulje, suncokretovo ulje, margo light i ulje repice	Maslac, svinjska mast, majoneza, vrhnje i mesni umaci (od pečenja)
VOĆE	Kuhano voće (kompoti), kašice od voća, oguljeno voće (breskva, marelica, banana, avokado i borovnice), procijeđeni sokovi od naranče, grejpa, mandarine i limuna	Neoguljeno i suho voće, smokva, šljiva, kruška, višnja, trešnja, grožđe, jagoda, malina, ananas, lubenica, orah, badem i lješnjak
ZAČINI	Limunov sok, blagi jabučni ocat i sol	Alkoholni ocat, papar, senf, crvena paprika, origano, cimet, đumbir, curry, čili, vegeta
SLASTICE	Krupica, riža, puding na obranom mlijeku, med, marmelada, biskvit, kolači od riže i krupice, "Petit beurre" keksi	Kolači s kremom, čokolada, kakao, sladoled, savijače i lisnata tijesta i dizana tijesta, sladilo sorbitol
PIĆA	Sokovi od dozvoljenog voća i povrća (bez šećera), voćni i biljni čajevi (dunja, borovnica, kamilica..)	Sva alkoholna pića, gazirani sokovi i mineralne vode, kava i jaki čajevi

Primjer tjednog jelovnika:

DIJETA KOD ULCEROZNOG KOLITISA I CROHNOVE BOLESTI

	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
PONEDJELJAK	Čaj od kamilice svježi sir odstajali bijeli kruh	Kompot od jabuke	Juha od teletine kuhana teletina krumpir pire na vodi salata od cikle	Puding od vanilije	Tijesto s mljevenim mesom salata od mrkve
UTORAK	Čaj juha prežgana s jajima dvopek	Banana	Juha od rižine sluzi pirjana piletina riža kuhana mrkva kuhana	Jogurt s probiotikom dvopek	Žuti žganci jogurt tekući
SRIJEDA	Čaj tvrdno kuhano jaje, pureća šunka odstajali bijeli kruh	Jogurt tekući dvopek	Juha bistra junetina pirjana u umaku makaroni salata od cikle	Sok od cijedenog limuna	Ujušak od piletine s taranom dvopek
ČETVRTAK	Čaj svježi sir dvopek kefir	Pire od jabuke	Juha od mrkve puretina pirjana krumpir pire na vodi špinat	Tekući jogurt dvopek	Rižoto od piletine salata od mrkve
PETAK	Čaj margo light, pureća šunka odstajali bijeli kruh	Kompot od breskve	Juha od ribe oslić pirjani blitva s krumpirom lešo	Puding od vanilije	Krumpir varivo s junetinom i noklicama kruh odstajali
SUBOTA	Čaj 2 meda odstajali bijeli kruh	Sok od naranče	Juha od rižine sluzi pirjano meso kunića riža kuhana salata od mrkve	Pire od jabuke	Noklice sa jajima salata od cikle
NEDJELJA	Acidofil žuti žganci	Banana	Juha od junetine junetina pirjana mlinci salata cikla	Kompot od jabuke	Tijesto sa sirom jogurt s probiotikom