

PREHRAMBENE PREPORUKE ZA PACIJENTE OBOLJELE OD DIVERTIKULOZE CRIJEVA

Divertikuloza je bolest koja nastaje kada se na stijenkama debelog crijeva stvore malene hernije ili kile (divertikuli) u kojima mogu završiti dijelovi hrane i stvoriti upalu (divertikulitis). Navedene hernije ili kile (divertikuli) se mogu pojaviti na bilo kojem području probavnog sustava, ali se najčešće pojavljuju na debelom crijevu. Posljedica su povećanog tlaka na debelo crijevo prigodom defekacije, pa od te bolesti najviše oboljevaju starije osobe s opstipacijom (otežana tvrda stolica), ali danas sve više oboljevaju i mladi koji imaju nepravilnu prehranu i čija prehrana ne sadržava dovoljno prehrambenih vlakana (celuloza, hemiceluloza, pektin, gume, lignin).

Prema malobrojnim dostupnim istraživanjima, dijetoterapija divertikuloze crijeva ovisi o tome da li se radi o stanju s akutnom upalom ili bez nje. Radi li se o akutnom divertikulitisu preporučuje se hrana bez prehrambenih vlakana, bez začina, te su zabranjeni orašasti plodovi, sjemenke, kukuruz, jagode i voće s košticama i povrće koje sadržava veću količinu vlakana. Po smirivanju upale postupno se uvode namirnice koje sadrže prehrambena vlakna (voće, povrće, sjemenke i orašasti plodovi). U "mirnoj fazi" crijevne divertikuloze preporučuje se hrana bogata prehrambenim vlaknima do 30g na dan uz obilje tekućine i dijetu s ograničenim unosom masti.

Prehrambena vlakna održavaju stolicu mekanom i smanjuju tlak unutar crijeva, omogućavajući lakše kretanje crijevnog sadržaja. Povećana količina prehrambenih vlakana u prehrani može smanjiti simptome divertikuloze i spriječiti komplikacije kao što je divertikulitis. Znači po smirenju akutne upale kod divertikuloze crijeva preporučuje se visok udio prehrambenih vlakana u omjeru 60 % topivih i 40% netopivih prehrambenih vlakana, uz dovoljan unos tekućine (voda, voćni sokovi, kompoti, mineralna voda i sl.).

Potrebno je u prehranu u većem omjeru uključiti žitarice bogate vlaknima kao što su mekinje, heljda, zob, ječam, te grahorice, integralni kruh, graham kruh, peciva sa sjemenkama, svježe i neoguljeno voće, suho voće, orašaste plodove, mahunarke i lisnato povrće. Preporučuje se svakodnevni unos fermentiranih mliječnih proizvoda kao što su jogurt, kefir, acidofilno mlijeko i drugi fermentirani mliječni proizvodi s dodanim kulturama probiotika. Preporučuje se i smanjiti unos jednostavnih ugljikohidrata (bijeli kruh, bijela riža, bijelo tijesto, slatkiši, šećer, kreme s dodatkom brašna i krupice, puding).

Mnoge namirnice sadržavaju i topiva i netopiva prehrambena vlakna, no postoje i one namirnice koje su bogatije topivim i one koje su bogatije netopivim prehrambenim vlaknima.

Topiva prehrambena vlakna se u procesu probave otapaju stvarajući želatinastu masu koja štiti probavni sustav od apsorpcije različitih tvari. Imaju veliku ulogu u prevenciji različitih kardiovaskularnih bolesti sprječavajući apsorpciju kolesterola, te djeluju pozitivno na nusproizvode metabolizma masnoća. Dobre bakterije u crijevima se hrane topivim vlaknima, te na taj način uravnotežuju naš probavni sustav.

Namirnice bogate topivim prehrambenim vlaknima:

- zobena kaša,
- jabuka,
- ječam,
- zob,
- leća,
- kruška,
- jagoda,
- orašasti plodovi,
- sjemenke lana,
- borovnica,
- krastavci,
- šljive,
- prokulica.

Netopiva prehrambena vlakna ulaze i izlaze iz probavnog sustava gotovo nepromjenjena. Ona apsorbiraju vodu, imaju laksativno djelovanje, sprječavaju opstipaciju (zatvor) i osiguravaju redovito pražnjenje crijeva. Ovakvo "čišćenje" sprječava duže zadržavanje nekih toksičnih tvari u organizmu štiteći ga pri tome od različitih bolesti.

Namirnice bogate netopivim prehrambenim vlaknima:

- smeđa riža i rižine mekinje,
- pšenične mekinje,
- zob,
- jabuka (kora),
- ječam,
- sjemenke i orašasti plodovi,
- artičoka,
- smokva,
- brokula,
- rajčica,
- mahune,
- zeleno lisnato povrće,
- grožđe,
- grah.

Količina prehrambenih vlakana u namirnicama koje su bogatije prehrambenim vlaknima:

| NAMIRNICA | KOLIČINA NAMIRNICE | KOLIČINA VLAKANA (gram) |
|--|--------------------|-------------------------|
| VOĆE | | |
| Breskva, sirova | 1 srednje velika | 2,0 |
| Brusnica, sirova | 100 grama | 24,7 |
| Goji bobice, sušene | 100 grama | 13,0 |
| Jabuka, sirova s kožom | 1 srednje velika | 4,0 |
| Kruška, sirova | 1 srednje velika | 4,0 |
| Limun, oguljen, sirov | 100 grama | 10,6 |
| Mandarina, sirova | 1 srednje velika | 2,0 |
| Naranča, oguljena, sirova | 100 grama | 10,6 |
| POVRĆE | | |
| Bob, sirov | 100 grama | 25,0 |
| Brokula, svježe, kuhano | 1/2 šalice | 2,5 |
| Bundeva, kuhana | 1 šalice | 6,0 |
| Crveni grah, kuhani | 1/2 šalice | 8,0 |
| Cvjetača, svježe, kuhano | 1/2 šalice | 1,5 |
| Grah, kuhani | 1/2 šalice | 6,5 |
| Grašak, sirov | 100 grama | 25,5 |
| Kumpir, kuhani | 1 komad | 3,0 |
| Kupus, svježe, kuhano | 1/2 šalice | 1,5 |
| Leća, sirova | 100 grama | 10,7 |
| Mrkva, svježe, kuhano | 1/2 šalice | 2,5 |
| Peršin, svježe, smrznuto | 100 grama | 32,7 |
| Poriluk, svježe | 100 grama | 10,4 |
| Prokula, svježe, kuhano | 1/2 šalice | 2,0 |
| Rajčica, svježe | 1 komad | 1,0 |
| Rotkvica | 100 grama | 23,9 |
| Soja, pečena | 100 grama | 17,7 |
| Šparoga, svježe, kuhano | 4 komada | 1,0 |
| Špinat, svježe, kuhano | 1/2 šalice | 2,0 |
| Tikvica, kuhano | 1 šalice | 3,0 |
| Zelena salata | 1 šalice | 1,0 |
| ŽITARICE, SJEMENKE I ORAŠASTI PLODOVI | | |
| Bademi, pečeni | 100 grama | 13,7 |
| Bijela riža, kuhana | 1 šalice | 1,0 |
| Crni kruh | 1 kriška | 2,0 |

OPĆA ŽUPANIJSKA BOLNICA POŽEGA
GRADSKA BOLNICA PAKRAC
ODSJEK ZA DIJETETIKU I PREHRANU

| | | |
|---|------------|------|
| Heljda | 100 grama | 10,0 |
| Heljdino brašno | 100 grama | 10,0 |
| Ječam, oljušten | 100 grama | 17,3 |
| Kukuruz | 100 grama | 20,5 |
| Kukuruzne mekinje, sirovo | 100 grama | 79,0 |
| Lješnjaci,, blanširani | 100 grama | 11,0 |
| Pistacio, sirovo | 100 grama | 10,6 |
| Smeđa riža, kuhana | 1 šalica | 2,5 |
| Pšenične mekinje, sirovo | 100 grama | 42,8 |
| Pšenično brašno, cijelo zrno | 100 grama | 10,7 |
| Raženo brašno | 100 grama | 23,8 |
| Rižine mekinje, sirove | 100 grama | 21,0 |
| Sezam, sirovo, sušeno | 100 grama | 11,8 |
| Sjemenke lana | 100 grama | 27,3 |
| Sjemenke suncokreta, pečene | 100 grama | 10,6 |
| Sojino brašno | 100 grama | 17,5 |
| Zobene mekinje, sirove | 100 grama | 15,4 |
| Žitne pahuljice | 3/4 šalice | 5,0 |
| ZAČINI | | |
| Bosiljak | 100 grama | 37,7 |
| Cimet | 100 grama | 53,1 |
| Curry (kari) | 100 grama | 53,2 |
| Kim | 100 grama | 38,0 |
| Klinčić | 100 grama | 33,9 |
| Komorač | 100 grama | 39,8 |
| Paprika | 100 grama | 34,9 |
| OSTALO | | |
| Crna čokolada, sadrži od 70-80% kaka | 100 grama | 10,9 |
| Kakao u prahu, nezašećeren | 100 grama | 37,0 |
| Izvor: <i>United States Department of Agriculture (USDA).</i> | | |

Na temelju količina prehrambenih vlakana u pojedinim namirnicama koje su navedene u tablici, svaka osoba si može izračunati ukupni dnevni unos prehrambenih vlakana zbrajajući ukupni unos unešenih vlakana namirnicama koje je osoba konzumirala tijekom dana. Na temelju navedenih informacija može si svaka osoba kontrolirati unos prehrambenih vlakana, a s time i simptome divertikuloze crijeva. Tijekom akutne upale divertikuloze crijeva ne preporučuje se konzumirati namirnice koje sadrže prehrambena vlakna, no kada se upala smiri potrebno je postupno uvoditi u prehranu namirnice bogate prehrambenim vlaknima, onoliko koliko pacijent podnosi (npr. prvo dnevno unositi 5g vlakana, pa postupno povećavati do 30 g kada je divertikuloza u fazi mirovanja).