

ul. Zygmunta Starego 1/1  
41-902 Bytom  
tel.: 32-281-62-54  
www.gastrologia-silesia.pl  
gastrologia.silesia@gmail.com

## NIESWOISTE ZAPALENIA JELIT

DIETA W NIESWOISTYCH CHOROBYCH ZAPALNYCH WYMAGA OMÓWIENIA Z DIETETYKIEM KLINICZNYM, Z UWAGI NA BARDZO WIELE NIUANSÓW I KONIECZNOŚĆ POSIADANIA SPECJALISTYCZNEJ WIEDZY. PONIŻEJ PODAJEMY WSKAZÓWKI, KTÓRE POMOGĄ PAŃSTWU W UTRZYMANIU DIETY DO CZASU SPOTKANIA ZE SPECJALISTĄ.

Ostatnie lata przyniosły wiele nowych informacji o zastosowaniu diety jako istotnego elementu w leczeniu wrzodziejącego zapalenia jelita i choroby Crohna. Zebraliśmy te informacje mając nadzieję, że przyczynią się u Państwa do szybszego osiągnięcia remisji i utrzymania jej.

Należy zwrócić uwagę, że całkowicie odmienne są zalecenia w czasie zaostrzenia choroby oraz w czasie remisji (kiedy nie ma w zasadzie objawów choroby); **to bardzo ważne, żeby rozróżnić te dwie fazy choroby.**

Generalną zasadą jest unikanie żywności przetworzonej, konserwowanej, zawierającej sztucznie wprowadzone dodatki. Posiłki należy przygotowywać ze świeżych, nieprzetworzonych produktów. W nieswoistych chorobach zapalnych nie jest zalecane spożywanie dużej ilości mięsa (szczególnie czerwonego i przetworzonego), dużej ilości białka, alkoholu, produktów zawierające siarkę i tłuszcze wielonienasycone (zwierzęce). Wskazane jest natomiast stosowanie tłuszczów roślinnych o podwyższonym stosunku tłuszczu omega 3 do omega 6. Trudnym problemem w chorobach zapalnych jelita jest często występujący niedobór żelaza przy złej tolerancji leków zawierających ten pierwiastek.

Wyznajemy także zasadę, że: "pacjent najlepiej wie co mu szkodzi"; należy więc unikać produktów źle tolerowanych.

## DIETA W FAZIE ZAOSTRZENIA IBD

Nieodzowne jest dobre nawodnienie. Poza wodą i słomkowym naparem czarnej herbaty, doskonałym naturalnym środkiem przeciwbiegunkowym jest napar z czarnych jagód. Zapotrzebowanie na płyny to 1,5-2,0 płynów na dobę + 200ml na każdy luźny stolec. Biegunka przyczynia się do utraty elektrolitów, stąd warto jednocześnie przyjmować doustne preparaty uzupełniające nieodzowne sole mineralne np.: Gastroliit/Orsalit . Nie zaleca się picia napojów gazowanych i słodzonych.

Posiłki muszą być częste i małe objętościowo. Pokarmy nie mogą być smażone, grilowane, ostro przyprawiane. Preferowane techniki przygotowania potraw to: gotowanie w wodzie lub na parze, pieczenie w folii. Pokarmy powinny być ugotowane na miękko, przynajmniej część posiłków powinna mieć rozdrobnioną konsystencję: zupy-kremy, przeciery, puree, galaretki domowe, kisiele, budynie.

Bardzo ważna jest odpowiednia podaż białka, które znajduje się w chudym mięsie, chudych rybach (dorsz, sola, mintaj), w jajkach ugotowanych na miękko. Należy unikać błonnika, który jest zawarty

w większości warzyw i owoców. Tak więc należy wyłączyć produkty z pełnego ziarna, pestki, orzechy, grube kasze. Należy bazować na pieczywie pszennym, ryżu białym, białym makaronie, kaszy jaglanej lub drobnej kaszy jęczmiennej, ziemniakach. Mięsa, ryby i jaja podajemy w formie pulpetów, past do chleba, galaretek. Z drobiu należy zciągnąć skórę. Eliminujemy z diety mleko krowie i kozie z uwagi na nietolerancję laktozy, która towarzyszy fazie zaostrzenia. Można stosować mleko sojowe i ryżowe.

Zaleca się **redukcję ilości błonnika** w czasie zaostrzenia choroby .

Owoce lepiej są tolerowane w postaci soków, nektarów, przecierów, częściowo pieczone lub gotowane, zawsze bez skór i pestek. Owoce zawierają sporo cukrów i w tym mechanizmie mogą powodować fermentację w jelicie i nasilać biegunkę. Pomocne jest podawanie produktu owocowego w towarzystwie ryżu np. pół szklanki soku przecierowego (marchew, banan) i do tego 2 wafle ryżowe.

Warzywa dominujące na talerzu w okresie zaostrzenia to warzywa skrobiowe (ziemniak, marchew, batat, burak, korzeń pietruszki i selera). Dobrze tolerowane są również wszystkie kabaczkowate i dyniowate. Doskonałym pomysłem jest szklanka zupy – krem z pomidorów bez skóry i pestek (źródło potasu). Wyłączamy warzywa z dużą zawartością błonnika np. rzodkiewki, czy szparagi oraz kapustne i cebulowate.

## DIETA W CZASIE REMISJI

### SIARKA

Spożycie produktów zawierających siarkę wpływa niekorzystnie na przebieg NCHZ. Występuje ona dużej ilości w mięsie, jajach, mleku, winie, chlebie. Szczególnie obfituje w nią mięso czerwone i konserwowane (suszone) oraz niektóre owoce. Siarkę uwalniają również niektóre suplementy diety jak chondroityna i karagen, który jest częstym dodatkiem w charakterze substancji zagęszczającej, a także stabilizującej zawiesiny i emulsje. Jest on używany m.in. w celu zmniejszenia sedymentacji kakao, mleka skondensowanego oraz innych napojów. Karagen jest stosowany również jako czynnik żelujący przy wyrobie dżemów i deserów o zmniejszonej zawartości cukru. Siarka zawarta jest także w mucynie i kwasie taurocholowym (składniki żółci). Kolonizacja jelita przez bakterie *Wadsworthia* jest niekorzystnym zjawiskiem gdyż bakteria ta zużywa taurynę i uwalnia siarczyn, nasilając stan zapalny jelita. Zalecamy więc unikania żywności bogatej w siarkę.

### FODMAPS

Dieta FODMAP to dieta o małej zawartości fermentujących oligo-, di- i monosacharydów oraz polioli (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols - FODMAP). Są to sacharydy słabo wchłaniane i o wysokim ciśnieniu osmotycznym. Zalicza się fruktozę, laktozę, fruktany oraz alkohole polihydroksylowe (sztuczne środki słodzące, takie jak sorbitol, mantitol, ksylitol). Niska zawartość FODMAP w żywności jest korzystna w podtrzymywaniu remisji i na drodze ograniczania stanu zapalnego. Poza tym dieta obfitująca w FODMAPS prowadzi do zmniejszenia w mikrobiomie bakterii *Clostridium* kłasty IV i *F. Prausnitzii*, które produkują maślan, substancję sprzyjającą gojeniu zapalenia jelita grubego. Zalecamy spotkanie z dietetykiem w celu omówienia tego zagadnienia.

### SUPLEMENTY

Dieta bogata w błonnik jest obecnie zalecana w NCHZ, gdyż prowadzi do powstania w jelicie grubym kwasów tłuszczowych o krótkich łańcuchach, które zmniejszają stan zapalny w jelicie grubym i sprzyjają utrzymaniu remisji. Istnieją dwie kategorie błonnika, który ma nieco odmienne zastosowanie w leczeniu dietetycznym NCHZ: nierozpuszczalny błonnik, który nie fermentuje (celuloza, lignina, woski roślinne) oraz rozpuszczalny - fermentujący do którego zaliczamy pektyny, 6-glukany, b-fruktany, gumy, inuliny, fruktooligosacharydy, glukooligosacharydy i dekstryny. Istotna w diecie jest również oporna skrobia, która jest niedostępna dla enzymów trawiennych, wobec tego nie wchłania się i jest metabolizowana przez bakterie w jelicie grubym do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFAs): octanu, propionianu, kwasu mlekowego i maślanu. Akademia

Żywności i Dietetyki oraz Światowa Organizacja Gastroenterologiczna zalecają stosowanie błonnika w nieswoistych chorobach zapalnych. Zwiększona ilość SCFA generuje powstanie octanu i maślanu. Maślan chroni jelito przed rakiem jelita grubego i rozwojem wrzodziejącego zapalenia. Rodzaj SCFA zależy od rodzaju włókna oraz składu mikrobiomu. Skrobia oporna prowadzi do zwiększenia ilości maślanu a pektyna do zwiększenia ilości octanu i kwasu propionowego.

#### SUPLEMENTACJA KWASÓW OMEGA-3

Suplementowanie kwasów omega 3 (w postaci tabletek) nie miało wpływu na przebieg wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Natomiast podawanie kwasu omega3 w postaci naturalnej (naturalne składniki pokarmowe) oraz zwiększanie stosunku omega3 do omega6 wykazywało korzystny wpływ na przebieg zapalenia. Lepsze wyniki uzyskiwano podając omega3 roślinne w zamiast zwierzęcych. Zawartość tłuszczu Omega 3 i 6 w tabeli poniżej. Zalecamy spotkanie z dietetykiem w celu omówienia tego zagadnienia.

#### SUPLEMENTACJA WITAMINY D3

Niski poziom witaminy D3 jest czynnikiem ryzyka rozwinięcia się nieswoistych chorób zapalnych. U osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego suplementacja witaminy D3 w niewielkim stopniu chroni przed zaostrzeniem ale korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz mikroflorę jelitową.

#### KURKUMA

Kilka badań wskazuje na korzystny wpływ kurkumy na utrzymywanie remisji WZJG, jeżeli jest podawana z pochodnymi kwasu 5-aminosalicylowego. Zalecana dawka dzienna wynosi 2-3 g. Obecnie na rynku oczyszczone preparaty kurkumy w postaci leku są trudno dostępne. Kurkuma w postaci przyprawy może zawierać wiele różnych sztucznych dodatków działających niekorzystnie. Kupując ją należy zwrócić uwagę na skład produktu i certyfikaty czystości. Zwracamy również uwagę, że jest to przyprawa droga i nie ma możliwości kupienia 50-100 g w cenie kilku złotych, gdyż "musi" kosztować około 100 razy więcej.

#### EMULGATORY – bardzo ważne

Zaburzają barierę ochronną, jaką jest warstwa śluzu jelitowego oraz zmieniają skład mikrobiomu jelitowego. Istnieją dowody wskazujące, że rosnąca ilość chorych z zapaleniami jelit, jest skutkiem zwiększającego się spożycia tych substancji. Najbardziej obciążające wydają się : maltodekstryna E414, karagen E407 (omówiony powyżej), guma ksantynowa E415, karboksymetyloceluloza E467 i E469.

Opracował Dr med. Witold Zieleźnik