

VÝŽIVA PŘI DIVERTIKULÓZE A DIVERTIKULITIDĚ

INFORMACE PRO PACIENTY

Divertikulóza je název pro stav, kdy se v tlustém střevě vyskytuje velké množství výčlipek bez projevů zánětu.

Jednou z příčin vzniku divertiklů je **strava s nedostatkem vlákniny**. V důsledku toho vzniká zácpa a při vyprazdňování dochází k nadměrnému zvýšení tlaku ve střevě a sliznice se může vychlípit ven.

Divertikulitida je označení pro zánět divertiklů, při jehož vzniku se uplatňují bakterie a stolice, která se do divertiklu dostala ze střeva.

■ Příznaky a projevy onemocnění:

Většinou divertikly nezpůsobují obtíže. Pokud ano, jedná se o neurčité bolesti břicha, pocity plnosti, nadýmání a poruchy vyprazdňování. Výrazné příznaky se dostaví při rozvoji zánětlivých komplikací, kdy nemocný cítí prudké bolesti břicha zejména v levém podbřišku. Dále může přijít teplota, zimnice, třesavka, pocit na zvracení, zvracení, průjem či naopak zástava odchodu větrů a stolice.

■ Léčba onemocnění:

Léčbu vyžadují komplikace onemocnění. **Při divertikulitidě se doporučuje bezezbytková dieta, a to do doby, než vymizí příznaky, tedy obecně na 1 týden až 14 dnů.** Operace se u běžné nekomplikované divertikulózy neprovádí. Vyžadují ji divertikly s vysokým rizikem zánětu a proděravění.

Po odeznění zánětu je důležitá prevence opětovného zanesení divertiklů a vzplanutí zánětu, tou je strava s dostatkem vlákniny, probiotika, dostatečný příjem tekutin a dostatek pohybu. Když už divertikly vzniknou, není možné je vyléčit tak, aby vymizely. Nekomplikovaná divertikulóza (pouze výčlipky) bez příznaků nevyžaduje léčbu.

■ 1. Doporučení při divertikulitidě

Bezezbytková dieta:

Dokud nevymizí akutní příznaky, držíme tzv. bezezbytkovou stravu (= **dieta s omezením hrubé vlákniny** s těžko stravitelnými částmi – slupky, kůrky a zrníčka).

- Konzumujeme pokrm, které jsou lehce stravitelné, nenadýmavé a nedráždivé.

- V těžkých případech podáváme pokrmy v tekuté až kašovitě formě, aby nezatěžovaly střevo.
- Pokrmy připravujeme v páře, vaříme nebo dusíme, bez cibulových a tukových základů. Menší množství oleje nebo másla lze přidat až ke konci vaření. Vyhýbáme se smaženým pokrmům.
- Pokrmy zahušťujeme nasucho opraženou moukou, mixovanou kořenovou zeleninou nebo strouhaným bramborem.
- Stravujeme se alespoň 5 x denně po menších porcích.
- Dodržujeme pitný režim 1,5–2 litry denně.
- Omezujeme potraviny a nápoje, které podporují střevní aktivitu (káva, potraviny obsahující umělá sladidla mannitol, xylitol), dále se nedoporučuje alkohol a kouření.
- Vhodné jsou i čaje nebo odvary z kmínu, anýzu, máty zmírňující plynatost či koliku.

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
Pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, slabší instantní a filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, instantní melta, nesycené minerální vody a nápoje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy	Alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, 100 % džusy, černá nerozpustná káva (tzv. „český turek“)
Libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos). Vařená do měkka, mletá příp. mixovaná.	Tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby, vnitřnosti, silné masové vývary, hrubé části, jako jsou například šlachy, blány nebo chrupavky
Libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa. Případně upravovat mletím.	Špekáčky, uherský salám, vysočina, paprikový salám, slanina, paštika, jitrnice, jelítka, klobásy, škvarky a další zabijačkové speciality
Vejsce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů např. polévky.	Míchaná vejce, sázené vejce, vaječná omeleta
V přiměřeném množství: čerstvé máslo, jednodruhové oleje – řepkový, olivový, margaríny – Rama, Flora, Perla	Lůj, sádlo, ztužené tuky
Starší bílé pečivo (veka, vánočka bez mandlí a rozinek), piškoty, bramborová kaše, krupičná kaše, drobné těstoviny např. tarhoňa, rýže. Pečivo podáváme v omezeném množství a dle individuální snášenlivosti (např. veka namočená v čaji/mléku).	Celozrnné, vícezrnné a tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté pečivo, pečivo s vyšším obsahem tuku (třené, linecké, listové a plundrové těsto, šátečky, koblihy atd.), zákusky, sušenky, mražené smetanové krémy
Mléčné výrobky dle tolerance: čerstvé, tvrdé strouhané i tavené sýry do 30 % t. v. s. bez pikantních příchutí, jogurty polotučné do 4 % tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmásli, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh, termix, pudink.	Zrající, aromatické a tučné sýry nad 30 % t. v. s. (parmezán, čedar, pивní sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín), zapékané sýry, smetana, šlehačka
Mrkev, celer, petržel, chřest, tykev, červená řepa, rajčatový protlak, fazolky, mladý květák, špenát, cuketa. A to tepelně upravená, jemně strouhaná, nejlépe mixovaná.	Luštěniny, paprika, kapusta, zelí, čínské zelí, brokolice, kedlubna, ředkvičky, salátová okurka, česnek, cibule, pórek, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby, kukuřice

vhodné potraviny	nehodné potraviny
Vyzrálé banány. Strouhaná nebo mixovaná jablka bez slupky, mango, kompotované broskve, meruňky a třešně. Dětské ovocné přesnídávky. Šťávy z citrusových plodů a džus ředit.	Hrušky, švestky, angrešt, rybíz, citrony, grapefruit, pomeranč, mandarinky, kiwi, třešně, jahody, maliny, kandované a sušené ovoce
Sůl, čerstvé nebo sušené bylinky – bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, máta, majoránka, drcený kmín, vývar z bobkového listu či hub, citronová šťáva	Pepř, pálivá paprika, kari, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, kečup, majonéza, dresinky, olejnatá semena, ořechy, kokos, mák, slané pochutiny (chipsy, oříšky)

■ 2. Doporučení při divertikulóze = prevence opakování zánětu:

Racionální strava/dieta:

- Platí pravý opak předchozí diety – cílem je obnovit příjem hrubé vlákniny v dostatečném množství, přičemž **doporučený denní příjem vlákniny pro dospělého je 30 g**.
- Nejenže je dostatek vlákniny ve stravě prevence vzniku divertikulózy, ale také je dobrou prevencí vzniku zánětlivých komplikací při již diagnostikované divertikulóze. Ve stravě obecně dodržujeme pravidelnost, přiměřenost (nepřejídáme se), pestrost (zařazujeme obiloviny, různé druhy ovoce a zeleniny, luštěniny, ořechy, maso, ryby, mléčné výrobky aj.)
- Nedoporučuje se kouření, ani konzumace alkoholu.

Potraviny s vysokým obsahem vlákniny

- Obecně mezi ně patří **zelenina, ovoce, celozrnné potraviny, luštěniny, ořechy a semena**.
- Množství těchto potravin ve stravě je vhodné postupně zvyšovat.

Potravina	Množství vlákniny
400 g zeleniny (různé druhy, čerstvé i tepelně upravené)	4-10g
200 g čerstvého ovoce, popř. sušené	5-10 g
50 g ovesných vloček/müsli/celozrnných lupínků	3,6 g
1 ks celozrnná tortilla	3,5 g
60 g syrové červené čočky	5,6 g
60 g syrových luštěnin obecně	6-8 g
60 g celozrnných obilovin zasyrova (např.: rýže natural, celozrnných těstovin, celozrnného kuskusu)	2,4-4,5 g
200 g brambor	3 g
3 ks knäckebrotů	6,2 g
70 g celozrnného chleba	4,2 g
20 g nepražených a nesolených ořechů/semínek	2-6 g vlákniny

■ Pohybová aktivita

- Pohybovaná aktivita mimo jiné podporuje trávení, přičemž se obecně doporučuje **pohyb s časovou dotací alespoň 150–300 minut týdně nebo zhruba 45 minut 5 x týdně**. Provádějte jakoukoliv pohybovou aktivitu, která Vás bude bavit (svízná chůze, jízda na kole, plavání ...).

■ Pitný režim:

- Dostatečný příjem vlákniny není jediný důležitý aspekt z hlediska prevence zácpy. Je také potřeba dodržovat pitný režim, jinak může nastat opačný problém–zhoršení obstitpace. **Doporučuje se vypít 30 až 35 ml tekutin na kilogram vaší tělesné hmotnosti**, min. tedy cca **2l tekutin na den**.

■ Doplnky stravy

- Nejlepší je získat vlákninu prostřednictvím stravy. Pokud se Vám to ale přes všechna doporučení nedaří, je možné vlákninu suplementovat. Na trhu najdeme např.: rozpustnou vlákninu **Opti fibre, inulin** nebo **psyllium**. Dále pak **otruby** či **jablečnou vlákninu** můžeme vmíchat do bílého jogurtu nebo ovesné kaše. Výběr je vhodné konzultovat přímo v lékárně vzhledem k možnosti interakce vlákniny s léčivy.

■ Probiotika

- Probiotika jsou kultury mikroorganismů, které mají prospěšné účinky na organismus, zejména na trávicí trakt. Dle výzkumů může užívání probiotik snížit výskyt symptomů jako je zácpa, průjem či nespecifické bolesti v oblasti břicha.
- Je možné je zakoupit v lékárně, vyskytují se ovšem i v **zakysaných mléčných výrobcích** (jogurt, kefír, brynzá) či **fermentovaných potravinách** (kysané zelí, tempeh, kimči, kombucha).

**PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ
AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.**

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)

Mgr. Ing. Aneta Bílková, Mob.: 602 642 273

volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.

E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Mgr. Ing. Aneta Bílková,

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

EM-ONT-017 / Verze č. 1