



VÝŽIVA PŘI ONEMOCNĚNÍ TENKÉHO STŘEVA

INFORMACE PRO PACIENTY

Tenké střevo je část trávicí trubice mezi žaludkem a tlustým střevem, kde dochází ke konečné fázi trávení a ke vstřebávání většiny živin. Trávení se z větší části děje prostřednictvím enzymů produkovaných v tenkém střevu. Pokud nastane porucha tvorby těchto enzymů nebo je snížena resorpční plocha z důvodu operace tenkého střeva, popřípadě je průchod tráveniny střevem příliš rychlý (např. při průjmu) nedochází k dokonalému trávení a vstřebání živin.

Mezi nejčastější onemocnění tenkého střeva, ke kterým se váží určitá dietní opatření, patří Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, operace tenkého střeva, syndrom krátkého střeva, celiakie, laktóзовá intolerance. Při onemocnění tenkého střeva může docházet k poruše trávení a vstřebávání tuků a tím i vitaminů rozpustných v tucích (nejčastěji vitamin D).

Dalším častým deficitem je nedostatek vitaminu B12, železa, vápníku nebo zinku.

Při nedostatku výše zmíněných vitaminů a minerálních látek je žádoucí doplnit jejich příjem z potravin příp. z doplňků stravy.

- zdroj vitaminu D - losos, tuňák, potraviny obohacené o vitamin D, sluneční paprsky
- zdroj vitaminu B12 - maso, ryby, sýry, vejce
- zdroj železa - maso hovězí a vepřové, hořká čokoláda
- zdroj vápníku - mléko a mléčné výrobky
- zdroj zinku - maso, sýry, vejce

Výživě při celiakii, laktóзовé intoleranci a idiopatických střevních zánětech (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida) jsou věnovány zvlášť edukační materiály.

■ Výživová doporučení:

- Obecně při onemocnění tenkého střeva si vybíráme takové pokrmy, které jsou lehce stravitelné, nenadýmavé a nedráždivé.
- Pokrmy rozdělujeme do menších porcí, doporučuje se jíst 6-8 x denně, a to z důvodu zmenšení resorpční plochy a zrychlené pasáže tráveniny střevem.
- Pokrmy připravujeme v páře, vaříme nebo dusíme, ovšem bez cibulových a tukových základů, neboť při jejich použití dochází k přepalování tuků, které dráždí střevo.
- Pokrmy zahušťujeme nasucho opraženou moukou nebo strouhaným bramborem nebo mixovanou kořenovou zeleninou.
- Konzumujeme tzv. bezsezbytkovou stravu (omezujeme hrubou vlákninu s těžko stravitelnými částmi – slupky, kůrky, zrníčka). Ovoce a zeleninu jemně strouháme, mixujeme nebo podáváme ve formě pyré. Můžeme podávat domácí ovocné a zeleninové šťávy nebo mošty, jsou vhodné pro jejich přirozený obsah vitaminů a minerálních látek, lépe jsou tolerovány ředěné.
- Omezujeme potraviny a nápoje, které podporují střevní peristaltiku (káva, potraviny obsahující umělá sladidla manitol, xylitol apod.).
- Vyhýbáme se konzumaci alkoholu a kouření.
- Dodržujeme pitný režim 1,5 až 2 litry denně.

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, káva bez kofeinu, slabší instantní a filtrovaná káva, instantní melta, nesycené minerální vody a nápoje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, černá nerozpustná káva (tzv. „český turek“)
libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí maso, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby, silné masové vývary, hrubé části (šlachy, blány, chrupavky)
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelita, klobásy a další zabijačkové speciality, silné masové vývary, hrubé části (šlachy, blány, chrupavky)
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
starší bílé pečivo (veka, rohlíky, housky, toastový chléb), chléb bez kůrky, piškoty, vánočka, mazanec bez ořechů, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky, ječné kroupy, krupice, bramborový knedlík, gnocchi	celozrnné, vícezrnné i tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté těsto, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy, zákusky, sušenky, mražené smetanové krémy

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30 % t. v. s., jogurty do 4 % tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh	zrající, aromatické a tučné sýry nad 30 % t. v. s. (parmezán, čedar, pивní sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín), smetana a šlehačka (ve velkém množství)
mrkev, celer, petržel, zelené fazolky, chřest, tykev, vařená červená řepa, rajčatový protlak – vše tepelně upravené, případně mixované, z čerstvé zeleniny možno zařadit dle individuální snášenlivosti hlávkový, ledový salát nebo polníček	ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zeli, salátová okurka, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby, ředkvičky, kedlubny, kukuřice
banány, jablka bez slupky, mandarinky, pomelo, kompotované broskve, meruňky, mango, bezsemenný meloun, kaki, liči, ovocné kojenecké přesnídávky	hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, višně, jahody, maliny, švestky
čerstvé nebo sušené bylinky – např. bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, bobkový list, máta, majoránka, k dochucení citronová šťáva	pepř, pálivá paprika, kari, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, olejnatá semena, ořechy, slané pochutiny (chipsy)

Pokud je tato dieta doporučena z důvodu operace střev, je vhodné ji dodržovat 6 – 8 týdnů od operace. Poté ji začít rozvolňovat



Poznámky:.....

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

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

Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493

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

E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Mgr. Veronika Doložilková

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

EM-ONT-012 Výživa při onemocnění tenkého střeva / verze 03