

VÝŽIVA PŘI IDIOPATICKÝCH STŘEVNÍCH ZÁNĚTECH

INFORMACE PRO PACIENTY

■ Léčba ISZ

Cílem léčby je kontrola zánětlivého procesu tak, aby došlo k remisi (tj. návratu k původnímu fungování pacienta před vypuknutím nemoci; jedná se vlastně o dosažení bezpříznakového období) onemocnění, a to bez projevů vedlejších účinků léčby. Způsob léčby je určován podle typu ISZ, místa postižení a aktivity procesu.

Léčebná výživa je nedílnou součástí léčby ISZ, zejména u dětských pacientů s Crohnovou nemocí. Ta je v počátku aktivního onemocnění propočítávána tak, aby dítě dostávalo až 130% požadovaného energetického příjmu pro daný věk. Výhodné je podání enterální výživy, neboť bylo prokázáno, že zejména u Crohnovy nemoci sama o sobě zmírňuje zánětlivý proces, navozuje remisi onemocnění a léčí podvýživu, a to vše bez vedlejších účinků léčiv. U těžkých průběhů zlepšený stav výživy rovněž pozitivně ovlivňuje aktivitu procesu. Při zlepšení stavu a v remisi onemocnění je u dospělých tradičně doporučována bezsezbytková strava, tj. strava s omezením hrubé vlákniny, doplněná o podání určitého množství enterální výživy. V léčbě Crohnovy nemoci u dětí se uplatňuje speciální dieta CDED (tj. eliminační dieta při Crohnově nemoci) v kombinaci s užíváním speciální enterální výživy Modulenu, jejíž dodržování u dětských pacientů mělo dle provedené studie významný pozitivní účinek v podobě rychlejšího navození remise onemocnění. Výběr potravin u této diety se značně liší od běžně doporučované bezsezbytkové diety. K potvrzení účinku této diety a k jejímu zahrnutí do oficiálních doporučení při léčbě Crohnovy choroby je potřeba provedení srovnávací studie.

■ Hlavní zásady, postupy a výživová doporučení při léčbě ISZ – v období remise onemocnění (tzn. v bezpříznakovém období nemoci):

- Dieta by měla odpovídat zásadám racionální výživy.
- Dietní opatření jsou velmi individuální, vždy závisí na rozsahu a typu postižení. Proto je nutné vyzkoušet a respektovat individuální snášenlivost potravin. Za tímto účelem je vhodné vést si podrobný záznam stravy („deník“) se zaznamenáním druhu konzumovaných potravin, jejich množství a reakce trávicího traktu na zkonsumované jídlo (např. nadýmání, průjem apod.).

- Jezte pravidelně, alespoň 5x denně v menších porcích.
- Volte lehce stravitelné, nenadýmavé a nedráždivé potraviny a pokrmy dle individuální tolerance.
- Vhodná je šetrná tepelná úprava pokrmů (tj. vaření, vaření v páře, dušení, zapékání, pečení bez tvrdé kůrky na povrchu připraveného jídla) – příprava v horkovzdušných nebo mikrovlnných troubách, parním hrnci, v teflonovém nádobí nebo v alobalu.
- Nekonzumujte smažené a tučné pokrmy.
- Váš lékař by měl na základě laboratorního vyšetření pravidelně sledovat hladiny vybraných vitaminů, minerálních látek a stopových prvků v krvi a v případě nedostatku je doplnit formou příslušných léčivých přípravků.
- Pokud se Vám nedaří udržet si dostatečný příjem stravy, což se projeví pokračujícím váhovým úbytkem, informujte se u svého lékaře o možnosti konzultace v naší nutriční ambulanci.

■ Hlavní zásady postupy a výživová doporučení v období relapsu onemocnění (tzn. v době návratu onemocnění):

- Pokrmy zahušťujte moukou opraženou nasucho (dobře povařenou), škrobem nebo strouhaným bramborem.
- Vylučujte potraviny s vyšším obsahem hrubé vlákniny – z tohoto důvodu se omezuje konzumace syrové zeleniny i výběr ovoce. Vlákninu u ovoce a zeleniny rozrušujte krájením, strouháním, lisováním či mixováním. Žádoucí je obohacení stravy o rozpustnou vlákninu (např. strouhané jablko bez slupky, banán, jemně mleté ovesné vločky, brambory, volně prodejný doplněk stravy psyllium), dále o probiotika a nenasycené mastné kyseliny řady – 3 (jejich dobrým zdrojem jsou zejména tučnější mořské ryby, lněný a řepkový olej).
- Pokud špatně tolerujete konzumaci mléka, omezte ji, případně nahradte za bezlaktózové produkty.
- Slazení pokrmů ve velkém množství může vyvolat nežádoucí potíže v podobě průjmu, sladte přiměřeně. Solte přiměřeně a pokrmy nepřekyselujte.
- Strava by měla mít zvýšený obsah bílkovin, neboť často dochází k jejich zvýšenému ztrátám v důsledku zhoršeného vstřebávání a průjmu. Proto dbejte na jejich dostatečný příjem. Vysoký obsah plnohodnotných bílkovin má libové maso, šunka s vysokým obsahem masa, ryby, vejce a mléčné výrobky.
- Dbejte na dostatečný příjem vápníku. Jeho dobrým zdrojem jsou zejména sýry, tvaroh a jiné mléčné výrobky.



■ Výběr potravin:

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, borůvkové odvary, kakao	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, 100% džusy, 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, vnitřnosti, silné masové vývary, hrubé části (šlachy, blány, chrupavky)
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, uherský salám, vysočina, paprikový salám, slanina, paštika, jitrnice, jelítka, klobásy, škvarky a další zajišťkové speciality
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko, na hniličku, ztracená vejce, sedliny, 1-2 ks denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
v přiměřeném množství: čerstvé máslo, jednodruhé oleje (řepkový, olivový, slunečnicový), margariny (Rama, Flora, Perla)	lůj, sádlo, ztužené tuky
v přiměřeném množství řepkový, lněný, sojový, olivový, slunečnicový olej, margariny s vyšším obsahem fytoosterolů a omega-3	lůj, máslo, sádlo, palmový a kokosový olej, ztužené tuky
bílé pečivo (veka, housky, rohlíky, toastový chléb), vánočka a mazanec bez ořechů, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky, ječné kroupy, krupice, bramborový knedlík, halušky a noky	celozrnné, vícezrnné a tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté pečivo a čerstvé kynuté těsto, 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 i tavené sýry do 30% t. v. s. bez pikantních příchutí, jogurty polotučné do 4% tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmáslí, 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 (ve velkém množství)
červená čočka dle tolerance, mrkev, celer, petržel, zelené fazolky, mladý květák, špenát, dýně, cuketa, lilek, chřest, hlávkový a ledový salát, červená řepa, rajčatový protlak nebo šťáva	ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zelí, čínské zelí, brokolice, kedlubna, ředkvičky, salátová okurka, česnek, cibule, pórek, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby, kukuřice
jablka bez slupky, banány, mango, kompoty (broskve, meruňky, jablka, třešně), hrozny bez pečiček, ředěné šťávy z citrusových plodů, džus (khaki pomelo, bezsemený meloun, liči)	hrušky, švestky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, pomeranč, mandarinky, kiwi, třešně, jahody, maliny, kandované a sušené ovoce
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, máta, majoránka, drcený kmín, vývar z bobkového listu či hub, k dochucení 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)

[illegible]

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

EDUKAČNÍ MATERIÁL: 01-EM-NUTRIC-011 / Verze č. 2