

Zapaljenske bolesti creva - šta jesti, a šta ne

Rezultati ispitivanja upućuju na činjenicu da pravilna prehrana može uzrokovati smirenje bolesti nezavisno o upotrebi lekova.

Kod Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa javlja se nedostatak esencijalnih hranjivih materija u organizmu (malnutricija) čiji uzrok mogu biti:

- gubitak apetita zbog mučnine, bolova i smanjenog osećaja ukusa
- povećan broj stolica, zbog čega se gubi dva do četiri puta više azota, kojeg treba nadoknaditi povećanim unosom proteina
- slaba probava hrane (maldigestija)
- poremećen proces apsorpcije hrane (malapsorpcija).

Upravo zato u trenutku dijagnoze jedne od ovih bolesti nameće se pitanje kako s tim živeti celi život i šta se uopšte sme jesti?

Rezultati ispitivanja posednjih deset godina, posebino nekoliko posednjih godina, upućuju na činjenicu da pravilna prehrana može potpomognuti smirenju bolesti nezavisno od upotrebe lekova, tj. može biti jedino terapijsko sredstvo u lečenju akutnog stanja.

Grupa britanskih lečnika iz bolnice Addenbrookes u Cambridgeu već nekoliko godina uspešno leči Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis posebnim načinom prehrane. Oni pre svega utvrđuju koje su namirnice vezane uz razvoj bolesti te ih ukidaju iz bolesnikove prehrane. Smatraju da je kod pacijenata koji se pridržavaju odgovarajuće dijetе učestalost recidiva niža od 10 posto godišnje.

Ne postoji jedinstvena dijeta

Pristup pacijentu je individualan, što znači da je vrlo teško napraviti univerzalnu dijetu za sve oboele i povući crtu između dopuštenih i zabranjenih namirnica, jer nekim bolesnicima pojedine namirnice odgovaraju, dok ih drugi ne podnose.

Hranu bi trebalo birati prema vlastitim telesnim reakcijama, tj. izbaciti iz prehrane namirnice koje uzrokuju pogoršanje bolesti. Uz to, treba se pridržavati preporuka navedenih u tablici i sedećih saveta:

- hranu treba uzimati u više manjih obroka, svaka tri do četiri sata
- izbaciti masna, pržena i pohovana jela
- smanjiti unos jednostavnih ugljenohidrata (rafinirani šećer)
- izbegavati voće s visokim udelom šećera (ananas, grožđe, lubenica, suvo voće)
- izbegavati namirnice s visokim udelom vlakana (mekinje, raž, kelj, praziluk i sl.), jer vlakna mogu biti uzrokom grčeva, gasova i proliva
- smanjiti unos mleka, a povećati unos fermentiranih mlečnih proizvoda
- piti dovoljno tečnosti (najmanje osam čaša dnevno)
- izbaciti alkohol, gazirane napitke, kafu i cigarete.

Hrana koja može pogoršati ulcerozni kolitis - oštri začini (biber, ljuta paprika, chilli, curry, senf), natrijev glutamat i sorbitol (sadrže ga neke žvakaće gume i bombone).

Hrana koja može ublažiti ulcerozni kolitis - probiotici i prebiotici, riba i riblja supa, sluzave supe od žitarica (pirinač, zob, ječam) i čajevi (kamilica, menta...).

Preporučene namirnice i one koje se ne preporučuju

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
SUPE	nemasne supe od mesa (goveđeg, pilećeg), supe od pasiranog povrća, riblje supe, supe od pirinča, griz, sluzave supe od zobi i ječma	masne mesne supe, koncentratni supa, supe od povrća koje se ne preporučuje
MESO	nemasno mlado meso (čuretina, piletina, junetina, teletina, jagnjetina, zečjetina)	dimljena i usalamurena mesa, salame, paštete, mesne konzerve, masno crveno meso, divljač
RIBA	morska i riječna bela riba (oslić, škarčina, pastrmka bez kože); u manjim količinama tuna, skuša i losos	rakovi, dagnje
JAJA	tvrdno kuvana jaja	pečena jaja
MLEKO I MLEČNI PROIZVODI	sveži posni sir, jogurt, probiotici, prebiotici, sojino mleko, sojin sir (tofu)	punomasno mleko, masni i suvi sirevi
HLEB I ŽITARICE	beli odstajali hleb, dvopek, testenina, pirinač, pšenični i kukuruzni griz, brašno	sveži hleb i peciva, dizana testa, zob, mekinje, ječam, raž, susam
POVRĆE	bareno povrće bez kože i semenki (krompir, šargarepa, spanać, blitva, tikvice, paradajz, mlada cvekla) u manjim količinama (ako se dobro podnose) - pasirani mladi grašak, pasulj i buranija te sitno narezana mlada zelena salata	paprika, kupus, kelj, luk, praziluk, krastavac, brokoli, karfiol, keleraba, radič, matovilac, pečurke, rotkvice, kukuruz, bundeva, patlidžan, ukiseljeno i konzervirano povrće
MASNOĆE	maslinovo i suncokretovo ulje, margarin light	puter, svinjska mast, majonez, pavlaka
VOĆE	kuvano voće (kompot); kašice od voća (jabuka); oguljeno voće (breskve, kajsije, banane, avokado, borovnice); proceđeni sok (od pomoradže, grejpa, mandarine i limuna)	neoljušteno i suvo voće, smokva, šljiva, kruška, višnje, trešnje, grožđe, jagode, maline, ananas, lubenica, orah, badem, lešnik
ZAČINI	limunov sok, blago sirće od jabuka, so	alkoholno sirće, biber, senf, crvena paprika, origano, cimet, đumbir, curry, chilli
SLATKIŠI	griz, pirinač, puding na obranom mleku, med, marmelada, biskvit, kolači od pirinča i griza, petite beure keks	kolači s kremom, čokolada, kakao, sladoled, savijače i lisnata tijesta; zaslađivač sorbitol
PIĆA	sokovi od preporučenog voća i povrća (bez šećera); voćni i biljni čajevi (dunja, borovnica, kamilica...); negazirana mineralna voda	sva alkoholna pića, gazirana pića i gazirane mineralne vode, kafa, jaki čajevi

Što biste još trebali znati

KVASAC NIJE POŽELJAN - Nedavno provedena ispitivanja na škotskom Medicinskom fakultetu Ninewells pokazala su da dodavanje kvasca u hranu obolelima od Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa tokom mesec dana dovodi do aktiviranja i širenja bolesti. Kad su pacijenti bili podvrgnuti prehrani s malom količinom kvasca, bolest je naglo smanjila svoju aktivnost. Kvasac se, u najvećim količinama, nalazi u hlebu, pa se umsto svežeg preporučuje konzumiranje odstajalog hleba ili dvopeka.

OPREZ S MLEKOM - Ako ste primetili da nakon konzumiranja mleka patite od nadutosti, mučnine, grčeva ili proliva, znači da imate intoleranciju laktoze (mlečnog šećera). To označava nesposobnost probave mleka (šećera laktoze) zbog nedostatka enzima laktaze, zbog čega se mlečni šećer sadržan u mleku ne razgrađuje u jednostavni šećer, nego se pretvara u kratkolančane masne kiseline. To dovodi do izuzetno jakog prodora vode u debelo crevo s posljedičnim prolivom. Deficit navedenog enzima, koji se javlja zbog oštećenja sluznice tankog creva, vrlo je česta pojava kod obolelih od ulceroznog kolitisa i Crohnove bolesti. U tom slučaju dobro se podnose fermentirani mlečni proizvodi, a dobar izbor je i sojino mlijeko koje ne sadrži laktozu.

PROBLEMI S KAFOM - Kafa može inicirati ili pogoršati simptome bolesti. Prema britanskim ispitivanjima, čak i mala količina kafe, čak jedna šoljica, može inicirati kontrakcije u crevima. U slučaju proliva, kofein, koji ima diuretsko delovanje, oduzima organizmu preko potrebnu tečnost.

UMERENO S CRVENIM MESOM - Klinička ispitivanja su pokazala da je moguć uticaj crvenog mesa na pogoršanje bolesti. Ako nemate smetnji prilikom konzumacije govedine, junetine, nemasne svinjetine i jagnjetine, savjetujemo vam da budete umereni (do dva puta nedeljno). Nastojte izbjegavati i ćureće tamno meso. Verojatno ste primietili da možete nesmetano uživati u belom pilećem mesu, ali pripazite na pripremu, jer se prženje i pohovanje ne preporučuju.

JEDITE RIBU - Bogatstvo proteina, vitamina (osobito A, D i B2), mineralnih sastojaka (kalcijum, fosfor, magnezijum, natrijum, jod i fluor), višestruko nezasićenih masnih kiselina i umjerena količina masti, belu ribu stavljaju na sam vrh prehrane. Velika prednost ribe je i u njezinoj lakoj probavljivosti i dobroj apsorpciji. Preporučuje se riblja supa s pirinčem i šargarepom, te kuvana ili pečena riba u aluminijumskoj foliji (škarpina, oslić, brancin) prelivena maslinovim uljem. Prema novijim istraživanjima, pokazalo se da plave ribe (tuna, skuša, sardina) djeluju protivupalno, pa ih je poželjno uključiti u prehranu obolelih.

JAJA KAO IZVOR PROTEINA - Jaja su izvrstan i ekonomičan izvor proteina, stoga se preporučuje konzumiranje kuvanih jaja jedan do dva puta nedeljno. Ne preporučuju se pečena jaja ili omlet koji mogu izazvati pogoršanje bolesti.

MASLINOVO ULJE NORMALIZUJE STOLICU - Maslinovo ulje (bogato omega-3 nezasićenim masnim kiselinama) povoljno utiče na creva tako što aktivira kontrakcije žučne kese te pojačava peristaltiku tankog i debelog creva. Rezultat toga je normalizovanje stolice.

PREDNOSTI FERMENTIRANIH MLEČNIH PROIZVODA - Mnogi laktobacili prisutni u mlečnim proizvodima stvaraju vlastiti enzim (laktazu) kojim razgrađuju mlečni šećer (laktozu) te na taj način ublažavaju podnošljivost fermentiranih mlečnih proizvoda kao što su sveži sir, jogurt, acidofil, bioaktiv LGG i sl.

Od 1985., kad su naučnici dr. Goldin i dr. Gorbach otkrili *Lactobacillus rhamnosus*, tzv. LGG, provedeno je niz istraživanja o korisnim učincima probiotika, osobito LGG-a na ljudsko zdravlje. Nauka je dokazala da *Lactobacillus GG* uspešno čuva celovitost sluznice želuca i creva, utiče na motilitet i savitljivost creva, čuvajući normalnu crevnu peristaltiku te pospešuje apsorpciju vode i elektrolita, posebno kalcijuma i ostalih hranjivih supstanci. *Lactobacillus GG*, primenjen oralno, poboljšava sintezu IgA u tankom crevu bolesnika s Crohnovom bolešću i ulceroznim kolitisom. Laktobacile možete uneti u organizam putem raznih fermentiranih mlečnih proizvoda, a mogu se unositi i u obliku čiste kulture u formi tableta ili praška.

VODITE RAČUNA O UNOSU TEČNOSTI - Čestim prolivastim stolicama gube se znatne količine tečnosti, pa postoji opasnost od dehidracije. Gazirana pića koja sadrže šećer i zaslađeni voćni sokovi loš su izbor za nadoknadu tečnosti kod proliva. Naime, šećer dodatno izvlači vodu iz tela i ne skraćuje trajanje proliva.

Izgubljena tečnost nadoknađuje se nezaslađenim voćnim ili biljnim čajem, negaziranom mineralnom vodom te supom pripremljenom od namirnica koje sadrže skrob. Supe od

pirinča, pšeničnog griza, krompira, šargarepe i pileća supa u mnogim kulturama godinama se koriste kao lek kod ublažavanja proliva.

LEKOVITO BILJE - Preporučuju se čajevi od lekovitog bilja koje sadrži tanine i materije koje smiruju upalu. Tanin deluje na sluznicu organa za varenje i čini je otpornijom. Količina tanina u čaju zavisi od vrste čaja, ali i dužini kuvanja. Čaj se može pripremiti od kamilice, metvice, stolisnika ili matičnjaka, zatim od kupinovog ili dunjinog lista od ploda borovnice.

NIJE SVEJEDNO KAKO PRIPREMATE HRANU - Neki postupci pripreme namirnica mogu pogoršati stanje. U tu kategoriju spadaju npr. ukiseljeno povrće, mesni umaci (umaci od pečenja), nedovoljno kuvano povrće ili pržena i pohovana hrana. Ne preporučuje se ni pripremanje jela sa zaprškom, prženje i prelivanje jela grejanom, kuvanom ili prženom masnoćom. Meso mora biti kuvano, pečeno (u aluminijskoj foliji) ili dinstano u vlastitom soku, uz minimalan dodatak masnoće. Voće i povrće treba konzumirati isključivo u kuvanom i pasiranom obliku, jer time sadržaj celuloze svodimo na najmanju moguću meru.

NUŽNA NADOKNADA VITAMINA I MINERALA - Kod svih obolelih od Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa prisutan je deficit vitamina i minerala. Lekovi koji se najčešće koriste za lečenje upalnih bolesti creva takođe smanjuju njihovu apsorpciju, stoga je nadoknada izuzetno važna.

Vitamini - Manjak vitamina D jedan je od najčešćih nedostataka. Posebno se javlja deficit vitamina A, C i E, čije antioksidativno delovanje štiti sluznicu organa za varenje. Da bi se sprečila anemija, potrebna je nadoknada vitamina B12, a uočen je i deficit vitamina K koji je od vitalne važnosti za zdravlje creva. Posebno je važna nadoknada folne kiseline, jer se u prehrani ne koristi sveže voće i povrće, a deficit folne kiseline može povećati rizik od tumorskih oboljenja crijeva.

Minerali - Potrebna je nadoknada kalcijuma, magnezijuma, cinka i selena. Kalcijum i magnezijum su neophodni za zdravlje kostiju, selen je snažan antioksidans, a cink je potreban u procesu zarastanja rana. Deficit cinka može izazvati razvoj fistula kod obolelih od Crohnove bolesti.

Aminokiseline - Potrebna je i nadoknada aminokiseline glutamina, koju neretko nazivamo "faktorom crevne propustljivosti" zbog njene važnosti za obnovu sluznice debelog creva i pravilan rad creva uopšte.

Primer jelovnika za Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis

DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
Čaj (kamilica) Sveži sir Odstajali beli hleb	Kašica od banane i jabuke	Pileća supa Kuvana teletina Pire krompir Sos od šargarepe	Puding od vanile	Pileći rižoto Salata od ribane cvekle
Bioaktiv LGG Kuvano jaje Čureća prsa Odstajali beli hleb	Kompot od breskve	Riblja supa Kuvana pastrmka Pire blitva	Voćni sok petite beurre keks	Okruglice od sira i pšeničnog griza
Čaj (metvica) Margarin light Marmelada Dvopek	Acidofil	Teleća supa Teleći perkelt Valjušci Salata od ribane cvekle	Rolat s bananom	Pileći uštipak s krompirom
Čaj (borovnica) Tofu Toast šunka Odstajali beli hleb	Pire od jabuka s keksom	Supa od povrća Kuvana jagnjetina Kuvani krompir sa šargarepom	Voćni bioaktiv	Dinstano meso zeca Palenta Salata od ribane cvekle
Čaj (list dunje) Bioaktiv posni sir Odstajali beli hleb	Krem od banane	Riblja supa Oslić pečen u Alu-foliji Pire od spanaća	Puding na miksanom kompotu	Testenina s mlevenim mesom Salata od šargarepe Acidofil
Čaj (matičnjak) Margarin light Med Dvopek	Voćna kašica s keksom	Supa od povrća Dinstana ćuretina Bareni pirinač Salata od ribane cvekle	Voćni bioaktiv	Teleći uštipak s noklicama od griza
Acidofil Kuvano jaje Čureća prsa Odstajali beli hleb	Kompot od breskve	Pileća supa Kuvano pileće belo meso Pire krompir Blagi sos od pasiranog paradajza	Koh od pirinča	Zapečeno testo sa sirom AB kultura

mr.sc., **Irena Martinis**, dipl. ing., **Eva Pavić**, dipl. ing., **Irena Oreč**, dipl. ing. - objavljeno u broju 54 (06/07)