



# SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00  
Centrala 67 210 66 66  
Fax 67 212 40 85  
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl  
www.szpitalpila.pl

---

## ZALECENIA DIETETYCZNE

### **Nieswoiste choroby zapalne jelit (Choroba Leśniowskiego – Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego)**

Nieswoiste zapalenia jelit są chorobami przewlekłymi, w których występują okresy wznowy i remisji. Przyczyna nieswoistych chorób jelit nie jest do końca poznana. Obecnie przyjmuje się, że dochodzi do zaburzeń immunologicznych ujawniających się pod wpływem czynników środowiskowych u osób obciążonych genetycznie.

Wśród czynników mających wpływ na ich rozwój wymienia się:

- czynniki środowiskowe:
  - dietę z niską zawartością błonnika pokarmowego, bogatą w nasycone kwasy tłuszczowe, tłuszcze trans, rafinowane węglowodany, żywność wysoko przetworzoną z dodatkiem konserwantów, emulgatorów, barwników, przeciwutleniaczy;
  - palenie tytoniu, niektóre leki, stres;
- czynniki genetyczne;
- zaburzenia mikrobioty jelitowej;
- zaburzenia regulacji immunologicznej.

Odpowiednio dobrana dieta wspomaga leczenie farmakologiczne. Postępowanie żywieniowe zależy od fazy choroby. W okresie remisji zalecana jest dieta zgodna z zasadami zdrowego żywienia, dobór produktów zależy od indywidualnej tolerancji pacjenta. W okresie zaostrzenia choroby należy stosować dietę lekkostrawną, wysokokaloryczną, wysokobiałkową, z ograniczeniem, błonnika pokarmowego i cukrów rafinowanych.

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Spożywaj od 5-6 posiłków w ciągu dnia małych objętościowo co 2-3 godziny. Nie pomijaj posiłków, dzień zacznij od śniadania. Ostatni posiłek zjedz 2 – 3 godziny przed snem.
- Posiłki należy spożywać spokojnie i starannie przeżuwać.

- Odpowiedni sposób przyrządzania potraw to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.
- Zadbaj o odpowiednią temperaturę potraw, posiłki nie mogą być ani zbyt gorące ani zbyt zimne.
- Stosuj dietę urozmaiconą , niezależnie od fazy choroby. Dobór produktów zależy od indywidualnej tolerancji. Obserwuj reakcję organizmu na spożywany pokarm. Dużym ułatwieniem jest prowadzenie dzienniczka żywieniowego i zapisywanie pojawiających się dolegliwości po jedzeniu.

W przypadku wystąpienia biegunki zastosuj dietę łatwostrawną. Zastosuj elementy diety BRAT ( ang. banana, rice, apple, toast) , nazwa pochodzi od pierwszych liter najbardziej zapierających produktów:

**B** – banany, mało dojrzałe,

**R** – biały ryż, rozgotowany w formie kleiku, płatki ryżowe błyskawiczne,

**A** – pieczone jabłko, mus jabłkowy bez dodatku cukru (po wstępnym opanowaniu biegunki)

**T** – tosty pszenne, czerstwe białe pieczywo, drobny makaron, grysik gotowany na bulionie.

Dobrze podać:

- marchwiankę, marchew gotowaną, ziemniaki gotowane, purre z ziemniaków, ugotowane chude mięso, chrupki kukurydziane, dania mączne (kluski, kopytka, pierogi), galaretki.

- Unikaj produktów powodujących wzdęcia:
  - szparagów, kapusty, nasion roślin strączkowych, kalafiora, brokułów, cebuli, pory, świeżych ogórków, piwa, napoi gazowanych, gruszek, śliwek, czereśni.
- Ogranicz produkty zawierające cukry rafinowane: cukier, słodycze, ciasta z kremami, dżemy wysokosłodzone, syropy owocowe.
- Czytaj etykiety, unikaj produktów zawierających emulgatory, zagęszczacze, zwłaszcza karagen, siarczyny, dwutlenek tytanu.
- Unikaj potraw i produktów przyspieszających perystaltykę jelit, działających rozwalniająco:
  - mocnej kawy, napoi gazowanych i niegazowanych, pikantnych potraw, buraków, papryki, szpinaku

- Unikaj produktów zawierających duże ilości błonnika:
  - pieczywo razowe, otręby, grube kasze (np. gryczana, pęczak), surowe owoce i warzywa, owoce drobno pestkowe (np. truskawki, maliny).
 Usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców, gotuj, miksuj, przecieraj przez sito.
- Spożycie mleka i produktów mlecznych uzależnione jest od fazy choroby, jeżeli nie powodują i nie nasilają dolegliwości. Wprowadź fermentowane produkty mleczne przynajmniej 1 raz dziennie np. jogurt naturalny. Jeżeli pojawią się dolegliwości można spróbować produktów bez laktozy. Przy braku tolerancji, konieczna jest ich całkowita eliminacja.
- Wybieraj produkty będące dobrym źródłem białka: np. indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, ryby.
- Pij 2 litry płynów dziennie, w okresie nasilenia biegunek zwiększ do 3 litrów.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu od 7-8 godzin dziennie.

W czasie remisji choroby, należy przestrzegać kilku zasad:

- należy zapewnić odpowiednią ilość kalorii, białka, składników mineralnych i witamin;
- dobór produktów w diecie zależy od indywidualnej tolerancji;
- jeżeli nie ma zaostrzenia choroby i przewężenia światła jelita można spożywać potrawy bogatoresztkowe;
- wyłączenie mleka konieczne jest w przypadku nietolerancji laktozy;
- ogranicz spożycie tłuszczów stałych;
- dietę rozszerzaj stopniowo, pojedynczo należy wprowadzać produkty w niewielkich ilościach w celu sprawdzenia reakcji organizmu.

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>NIEZALECANE</b>
<b>WARZYWA</b>	Warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone), marchewka, pietruszka, korzeń, buraki, dynia, kabaczek, cukinia,	Cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, kiszonki, chipsy, frytki, placki

	brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy, na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), cykoria, ziemniaki gotowane, pieczone w folii	ziemniaczane smażone
<b>OWOCE</b>	Owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	Surowe owoce : cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki – owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, suszone owoce
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki, drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne drobne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna, pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, mąka pełnoziarnista
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	mleko do 2% tłuszczu, naturalne produkty mleczne bez dodatku cukru do 3 % tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta

<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka, tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
<b>JAJA</b>	Jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	Jajko na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z majonezem, tłustymi sosami
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY</b>	Napój sojowy, bez dodatku cukru, naturalne tofu	Wszystkie np. groch, fasola, soja, ciecierzycyca, bób, pasty z nasion strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych
<b>TŁUSZCZE</b>	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie	Smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
<b>ORZECHY, PESTKI, NASIONA</b>	W ograniczonych ilościach zmielone orzechy, płatki migdałowe, wiórki kokosowe	Orzechy np. włoskie, laskowe w całości, pestki i nasiona np. dyni, słonecznika, solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
<b>SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI</b>	W ograniczonych ilościach domowe ciasto drożdżowe/szarlotka,	Cukier, syrop glukozowo – fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy

	<p>kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód, w ograniczonych ilościach czekolada min. 70 % kakao</p>	<p>wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol, emulgatory i zagęszczacze (szczególnie karagen), słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka</p>
<b>NAPOJE</b>	<p>Woda mineralna niegazowana, słaby napar z czarnej herbaty, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)</p>	<p>Kawa naturalna, woda gazowana, wody smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo – fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe</p>
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>	<p>Pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylika, zioła prowansalskie, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki</p>	<p>Sól, kostki rosółowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, majonez, gotowe sosy, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet</p>
<b>POTRAWY</b>	<p>Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko</p>	<p>Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, zupy i sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast-food, gotowe dania w słoikach, panierce, mięsa i ryby w panierce</p>

	rozklejone, kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsnym lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	
--	--	--

\*Tabela na podstawie materiałów opracowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

## LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2014 r.
2. Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia 2010 r. Wyd. I
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
4. Grochowska U.: Poradnik Żywieniowy dla chorych na chorobę Leśniowskiego – Crohna. Wyd. Towarzystwo J-Elita, Warszawa 2014 r., wyd.IV

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I