

CHOROBA UCHYŁKOWA JELIT

Znaczenie diety w chorobie uchyłkowej jest zróżnicowane i zależy od stopnia jej zaawansowania:

- w uchyłkowatości bezobjawowej dieta odgrywa rolę wiodącą - ma ona za zadanie zapobiegać wystąpieniu objawów z nią związanych i hamować powstawanie nowych uchyłków;
- w przypadku wystąpienia objawowej postaci choroby uchyłkowej oraz jej powikłań dieta stanowi dodatek do leczenia zasadniczego, jej zadaniem jest wspomaganie procesu leczenia i przyspieszenie powrotu do zdrowia.

W związku z powyższym zalecenia żywieniowe w obu przypadkach będą nieco inne.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W UCHYŁKOWATOŚCI BEZOBJAWOWEJ:

1. **W uchyłkowatości bezobjawowej wskazane jest stosowanie diety bogatoresztkowej** – spożywanie ok. 40 – 60 g błonnika dziennie. W diecie należy zwiększyć szczególnie ilość frakcji nierozpuszczalnej, występującej w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach, a także otrębach pszennych, mielonym siemieniu lnianym.
2. Otręby pszenne (w ilości ok. 2 – 3 łyżekienne) można spożywać jako dodatek do jogurtu, surówek, sałatek, past do pieczywa, koktajli.
3. **Aby błonnik zadziałał w sposób właściwy, należy pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (co najmniej 1,5 - 2 litry dziennie).** Mogą to być: wody mineralne niegazowane lub lekko gazowane, woda przegotowana z miodem, herbatki ziołowe (z rumianku, kopru włoskiego, mięty), soki owocowe i warzywne, fermentowane napoje mleczne, esencjonalne buliony, rosół, itp.

Przy zbyt małej ilości wypijanych płynów, zwiększona ilość błonnika w diecie może nasilić występowanie zaparć, jeszcze bardziej utrudniając wypróżnianie.

4. W przypadku występowania wzdęć należy ograniczyć spożycie produktów i potraw sprzyjających ich powstawaniu, takich jak: warzywa kapustne (kalafior, brokuły,

brukselka), czosnek, cebula, pory, nasiona roślin strączkowych oraz piwa i innych napojów gazowanych.

5. Unikać należy produktów wysoko przetworzonych oraz obfitujących w sztuczne barwniki i konserwanty.
6. Unikać produktów zawierających drobne ziarenka lub nasiona:
 - świeżych owoców: fig, winogron, kiwi, truskawek, malin, porzeczek, jeżyn. Nie spożywać tych owoców także pod postacią konfitur, konserw lub wsadu owocowego w jogurtach czy lodach;
 - chleba z ziarnami sezamu, makiem, pestkami, ziarnami siemienia lnianego;
 - warzyw: pomidorów, cukinii z pestkami.
7. Posiłki należy spożywać regularnie, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu.
8. Należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej.
9. Wskazane jest zaprzestanie palenia (palenie pogarsza stan zapalny uchyłków) oraz ograniczenie spożycia alkoholu.



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W UCHYLKOWATOŚCI W OKRESIE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH:

1. W okresie występowania dolegliwości bólowych należy stosować dietę łatwostrawną. Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, duszenia, pieczenia w folii lub pergaminie.
2. Należy ograniczyć ilość błonnika pokarmowego w diecie. Można to osiągnąć poprzez:
 - obieranie warzyw i owoców ze skórki;
 - przecieranie lub wyciskanie soków z owoców zawierających drobne pestki;
 - obieranie pomidorów ze skórki i usuwanie z nich pestek;
 - stosowanie warzyw gotowanych i rozdrobnionych;
 - stosowanie drobnych kasz (grysik, jaglana, drobne kasze jęczmienne) zamiast grubych;
 - stosowanie jasnego pieczywa (w ograniczonej ilości graham pszenno - razowy);
 - wykluczenie z diety pieczywa i ciast z ziarnami maku, sezamu, nasion oraz z dodatkiem orzechów.
3. Z diety należy wyłączyć pokarmy powodujące wzdęcia: suche nasiona roślin strączkowych, bób, kapusta, kalafior, brokuły, cebula, pory, czereśnie, gruszki, śliwki surowe.



4. Należy unikać potraw o działaniu zapierającym: potrawy z ryżu i mąki ziemniaczanej, takie jak risotta, kisiele owocowe i mleczne w dużej ilości, kluski, kopytka, gorzka czekolada, banany i ściągającym: napoje garbnikowe (gorzka mocna herbata, czerwone wino wytrawne, napar z suszonych czarnych jagód).
5. Korzystne w przypadku zaparc jest stosowanie:
 - fermentowanych przetworów mlecznych (jogurty, kefiry), zawierających bakterie probiotyczne;
 - soków owocowych obfitujących w fruktozę i sorbitol (szczególnie jabłkowy, gruszkowy, winogronowy) oraz soków warzywnych (z marchwi, selera, buraków, pomidorów, z kiszonej kapusty);
 - esencjonalnych bulionów i rosółów, wody przegotowanej z miodem;
 - wypijanej na czczo namoczonych, zmiksowanych i przetartych śliwek suszonych, soku lub kompotu przetartego ze śliwek.
6. Łagodząco na błonę śluzową jelit działają płyny osłaniające takie jak: napar z rumianku, mięty, odwar lub napar z siemienia lnianego.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W STANACH ZAPALNYCH UCHYŁKÓW:

W stanach zapalnych uchyłków lub kiedy pojawia się krew w stolcu, należy powstrzymać się od spożywania pokarmów i przez 2 – 3 dni przyjmować jedynie płyny obojętne lub osłaniające jelito takie, jak: niegazowana woda mineralna, gorzka herbata, napar z rumianku lub mięty, napar lub odwar z siemienia lnianego.

Jeśli objawy ulegną złagodzeniu, można rozpocząć rozszerzanie diety, zaczynając od kleiku na wodzie, najlepiej z grysiku (ma działanie obojętne na przewód pokarmowy) lub na wywarze z warzyw, następnie z dodatkiem niewielkiej ilości masła, cukru, ewentualnie chudego mleka oraz sucharków, biszkoptów czy chrupek kukurydzianych.

W miarę ustępowania objawów dietę należy modyfikować o dodatek białego pieczywa, twarogu, jogurtu naturalnego, musu jabłkowego, marchewki puree, ziemniaków puree, chudego rosółu, kompotów przetartych, kisielu, galaretki, gotowanego mielonego mięsa, soków owocowych i warzywnych, stopniowo dochodząc do pełnej diety łatwostrawnej.



PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. H. Ciborowska, A. Ciborowski, *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].