

## WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) należy do nieswoistych chorób zapalnych jelit (NChZJ). To grupa przewlekłych chorób układu pokarmowego, w których występują okresy wznowy i remisji.

Obok leczenia farmakologicznego, ważną formą terapii jest dieta, która ma na celu oszczędzanie chorego jelita. Żywnienie dietetyczne zależy od etapu choroby i jej przebiegu.

Nie ma jednej diety dla wszystkich, ale często pomagają:

- lekkostrawna dieta podczas zaostrzeń;
- unikanie alkoholu i bardzo tłustych potraw;
- ograniczenie ostrych przypraw;
- obserwowanie produktów nasilających objawy.

Przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (WZJG) w okresie zaostrzenia dieta powinna zmniejszać podrażnienie jelit i ograniczać biegunkę. Najczęściej stosuje się dietę lekkostrawną z ograniczeniem błonnika nierozpuszczalnego.

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OKRESIE ZAOSTRZENIA

1. Spożywać 5-6 posiłków dziennie w małych objętościach, w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożyć nie później niż 3 godziny przed snem.
2. Posiłki zjadać w spokojnej atmosferze, powoli, ze zwróceniem szczególnej uwagi na dokładne przeżuwanie pokarmów.
3. **Produkty zalecane:**  
Najlepiej tolerowane są:

#### **Produkty zbożowe**

- białe pieczywo
- bułki pszenne
- drobne kasze (np. manna)
- biały ryż
- makaron pszenny

#### **Produkty będące źródłem białka**

- gotowany lub duszony kurczak, indyk
- chuda ryba
- jajka na miękko lub jajecznica na parze

- chudy twaróg (jeśli dobrze tolerowany)

**Warzywa (po obróbce termicznej)**

- marchew
- dynia
- ziemniaki
- cukinia → najlepiej gotowane lub w formie puree

**Owoce**

- pieczone jabłka
- banany
- mus jabłkowy

**Produkty będące źródłem tłuszczu**

- małe ilości masła
- oleje roślinne dodawane na zimno

**4. Produkty których należy unikać:**

W czasie zaostrzenia mogą nasilać objawy:

**Duża ilość błonnika pokarmowego**

- pełnoziarniste pieczywo
- otręby
- surowe warzywa
- strączki (fasola, groch, soczewica)

**Produkty wzdymające**

- kapusta
- cebula
- czosnek
- brokuły

**Tłuste i ciężkostrawne**

- smażone potrawy
- fast-food
- tłuste mięsa

**Inne**

- alkohol
- ostre przyprawy
- napoje gazowane



- duże ilości kawy
- słodczyce z dużą ilością tłuszczu

### 5. Nawodnienie:

Przy biegunce bardzo ważne jest picie:

- wody niegazowanej
- słabej herbaty
- naparów z rumianku
- ewentualnie płynów nawadniających z elektrolitami

### 6. Sposób przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie
- gotowanie na parze
- duszenie bez obsmażania
- pieczenie w folii

### 7. Unikać **smażenia i grillowania.**



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OKRESIE REMISJI

W okresie remisji przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego dieta jest mniej restrykcyjna niż podczas zaostrzenia. Jej celem jest utrzymanie dobrego stanu odżywienia, zapobieganie niedoborom i zmniejszenie ryzyka nawrotu choroby.

### 1. Dieta pełnowartościowa i zbilansowana

Powinna zawierać:

- odpowiednią ilość białka
  - węglowodany złożone
  - zdrowe tłuszcze
  - witaminy i składniki mineralne
  - stopniowe zwiększanie ilości błonnika
2. W remisji można wprowadzać więcej produktów zawierających błonnik, np.:
- pieczywo pełnoziarniste (jeśli dobrze tolerowane)
  - płatki owsiane
  - kasze (gryczana, jęczmienna)
  - warzywa
  - owoce

→ **ważne jest stopniowe wprowadzanie i obserwacja reakcji organizmu.**

## WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

3. Regularne posiłki - 5-6 posiłków dziennie w małych objętościach, w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek nie później niż 3 godziny przed snem. Posiłki spożywać w spokojnej atmosferze, powoli, ze zwróceniem szczególnej uwagi na dokładne przeżuwanie pokarmów.
4. Produkty zalecane:



### **Produkty zbożowe:**

### **Produkty będące źródłem białka:**

- chude mięso (drób, indyk)
- ryby
- jaja
- fermentowane produkty mleczne

## PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
3. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.