

Co je třeba vědět o dietě při idiopatických střevních zánětech (ISZ)

Dieta při ISZ je nedílnou součástí léčby. Je logické, že u chorob zažívacího traktu je výběr správných jídel důležitější než u jiných nemocí. Správná strava dokáže někdy víc než kombinace léků. Užívání drahých léků je zbytečné, pokud konzumujete stravu, která střevo zbytečně dráždí.

Pro pacienty s idiopatickými střevními záněty neexistuje jedna univerzální dieta, která by se hodila pro každého. Jen vy sami víte, které potraviny vám dělají dobře, a které naopak mohou vyvolat potíže. Navíc se dietní doporučení liší i v závislosti na fázi, ve které se vaše onemocnění právě nachází. Proto je dobré sbírat po celý život zkušenosti a řídit se jimi.

Inspiraci můžete nalézt i na internetových stránkách www.strevni-zanety.cz v rubrice Kuchařka

Především v aktivním stádiu nemoci je důležité **vyloučit nevstřebatelnou vlákninu**, která může působit nadýmání, bolesti břicha a další obtíže. Nevstřebatelnou vlákninou rozumíme: luštěniny, ořechy, semena, nadýmavou zeleninu (kapustu, květák, kedluben, cibuli, česnek, zelí, okurku), ovoce (meruňky, hroznové víno). Dobře tolerovaná je kořenová zelenina tepelně upravená (např. mrkev), z ovoce pak jablečkový kompot z loupaných jablek. V klidovém stádiu pak záleží na toleranci jedince.

Důležitou roli v dietě hrají i tzv. **probiotika**. Jedná se o preparáty, které obsahují živou mikrobiální flóru (*E. coli* ssp. Nissle, *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* a další) a napomáhají upravit změny ve střevní mikroflóře, ke kterým u pacientů s ISZ dochází. Tyto preparáty je možné předepsat ve formě léčiv, ale je možné je zakoupit i v lékárně jako doplněk stravy. Tyto zdravé bakterie se nacházejí i v jogurtech a probiotických nápojích. Výběr je dnes opravdu veliký. Měly by být pravidelně zařazeny do jídelníčku každého pacienta s idiopatickým střevním zánětem jak v aktivním, tak i v klidovém stádiu onemocnění.

Pokud nejste schopni, a to především v aktivním stádiu nemoci, přijímat dostatečně energeticky hodnotnou stravu, je možné zakoupit v lékárně energeticky a nutričně vyvážené přípravky k popíjení. Většina z nich obsahuje vlákninu, ale jsou k dostání i přípravky bez vlákniny. Jde však o doplňky stravy, nelze jimi zcela nahradit příjem potravy.

Jezte čerstvě připravená jídla z kvalitních surovin. Opakované ohřívání jídel skladovaných v lednici není vhodné. Vyhýbejte se uzeným, nakládaným a tepelně nezpracovaným výrobkům (salámy, klobásy). Stejně tak nekonzumujte potraviny zkažené nebo počinající plísní.

Dodržujte dostatečný pitný režim 1,5-2/l za den. Pokud máte větší počet řídkých stolic za den, je třeba **zvýšit** příjem tekutin na 3-4/l za den.

Kouření: Je prokázáno, že kouření může zhoršit průběh Crohnovy choroby a zvyšuje i pravděpodobnost onemocnění Crohnovou chorobou. Má vztah k počtu atak onemocnění i k jejich tíži. Dále cigarety podporují střevní peristaltiku (pohyb střeva) a tím mohou zhoršovat průjemy a bolesti břicha.

Cholesterol: Cholesterol není třeba v dietě redukovat, pokud současně netrpíte kardiovaskulárním onemocněním. Ve zvýšené míře je obsažen ve vejcích, vnitřnostech, másle a sádle, tučném mase. Proto v rámci zdravé výživy to s těmito potravinami nepřehánějte (např. tři vejce za týden).



Alkohol: Pivo, víno a tvrdý alkohol byste měli zcela vynechat.

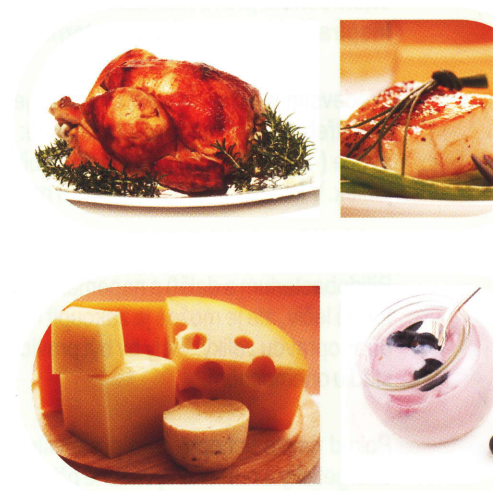
Mléčné výrobky: Mohou u některých pacientů vést k nadýmání, bolestem břicha a průjmům. Pak je nutné omezit příjem mléka, tučných a plísňových sýrů a volit spíše kysané mléčné výrobky (např. jogurt, acidofilní mléko, kefír), které bývají lépe tolerovány. Mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku. Pokud nemůžete mléčné výrobky konzumovat, pak byste po poradě se svým lékařem měli přijímat vápník v jiné podobě.

VÝBĚR JÍDEL

Maso U masa preferujte krůtí, králíčí, kuřecí (dostatečně tepelně zpracované jako prevence salmonózy), telecí, ale i libové vepřové. Ze salámů je vhodná třeba libová šunka nebo šunka určená pro děti.

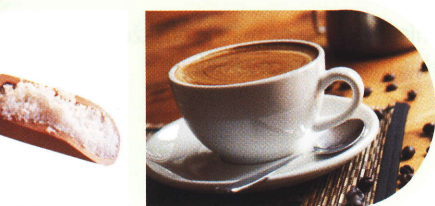
Ryby Neměly by v jídelníčku chybět pro svůj obsah jodu, ale dávejte přednost dietnějším druhům ryb jako pstruh, hejk, treska, candát. Naopak se pokuste vyhnout makrele, sled'ům, uzeným a marinovaným rybám, rybám v oleji a konzervách.

Mléčné výrobky Mohou u některých pacientů vést k nadýmání, bolestem břicha a průjmům. Pak je nutné omezit příjem mléka, tučných a plísňových sýrů a volit spíše kysané mléčné výrobky (např. jogurt, acidofilní mléko, kefír), které bývají lépe tolerovány. Mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku. Pokud nemůžete mléčné výrobky konzumovat, pak byste po poradě se svým lékařem měli přijímat vápník v jiné podobě.



Pečivo Čerstvé pečivo je známo svým nadýmavým účinkem, stejně jako výrobky z kynutého těsta. Proto raději jezte pečivo starší jednoho dne. V akutním stádiu onemocnění se vyvarujte celozrnnému pečivu, v klidovém stádiu pak dle tolerance.

Přílohy Brambory, rýže, těstoviny většinou nezpůsobují obtíže. Nevhodné jsou knedlíky z kynutého těsta, opékané brambory, hranolky, krokety a jiné fritované přílohy.



Nápoje Opatrně s kávou, černým čajem, čokoládou a kakaem, mají dráždivý účinek na střevo. Dávejte přednost ovocnému čaji. Stejně tak mají dráždivý účinek i koncentrované ovocné džusy a šťávy a sycená minerální voda, a to jak přírodní, tak slazená.

Sůl Zbytečně jídla nepřisolujte. Sůl nemá negativní dopad na vlastní zánětlivé onemocnění střeva, ale nadměrné užívání soli se může podílet na vzniku nebo zhoršování vysokého krevního tlaku. Tak proč si přidělovat starosti.

Ovoce a zelenina Pokud vaše onemocnění způsobuje zúžení střeva měli byste se vyvarovat syrové zelenině a ovoci, a to hlavně těm se slupkou. Ideální je ovoce a zeleninu oloupat, odepckovat, tepelně zpracovat a raději ještě rozmixovat.

Koření Z jídelníčku by měla zmizet ostrá a kořeněná jídla (např. paprika, chilli, ostrý kečup a hořčice, pokrmy s glutamátem sodným-označován zkratkou E 621).

Tuky Omezte příjem jídel s vysokým podílem tuků, které zvětšují objem stolic a mohou vést i k bolestem břicha. Odepřete si čokoládu, zákusky, šlehačku, majonézu i dresingy, slaninu, tučnější maso, smažená jídla. Nelze však vysadit tuky úplně, jsou nezbytné pro vstřebávání vitaminů A, D, E a K. Proto konzumujte a vařte na rostlinných olejích, nejvhodnější je olej olivový.

