

Zalecenia żywieniowe choroba Crohna

Dieta w nieswoistych chorobach zapalnych jelit w tym chorobie Crohna jest uzależniona od występowania zaostrzenia choroby lub remisji. Zawsze powinna być dietą dostarczającą wszystkich niezbędnych składników odżywczych, białka w ilości około 1,2-1,5 g/kg m.c., kaloryczności dostosowanej do utrzymania prawidłowej masy ciała. W przypadku zaostrzenia dieta powinna zawierać łatwostrawne produkty. **Wychodząc z okresu zaostrzenia stopniowo rozszerzaj dietę wprowadzając produkty, które były przez Ciebie dobrze tolerowane.**

1. Spożywaj 3-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia w przypadku występowania biegunki zmniejsz objętość posiłków a zwiększ ich ilość.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
6. **W przypadku zaostrzenia wybieraj produkty z niższą zawartością błonnika czyli pieczywo pszenne, drobne kasze (np. kasza manna, kuskus), jasne makarony, ryż biały. W okresie remisji częściej wybieraj produkty pełnoziarniste (np. pieczywo graham, razowe), naturalne płatki (np. owsiane), gruboziarniste kasze (np. gryczana), makarony razowe. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi.**
7. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym. **W przypadku zaostrzenia spożywaj warzywa i owoce w postaci gotowanej, pieczonej, przecieranej, miksowanej, blendowanej, obrane ze skórki. Unikaj warzyw które działają na Ciebie wzdymająco.**
8. **Lekkostrawne warzywa to: cukinia, dynia, pomidory bez skórki, buraki, marchewka, pietruszka, seler, bataty, ziemniaki, zielone warzywo liściaste.**
9. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. jabłko z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.
10. Spożywaj różnokolorowe warzywa i owoce.
11. Spożywaj dwie porcje nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. Wybieraj produkty niskotłuszczowe. Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach). **W przypadku występowania biegunki zrezygnuj ze spożycia mleka, kefirów, maślanek. W okresie remisji jeśli nie masz objawów nietolerancji możesz spożywać produkty mleczne.**
12. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
13. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.
14. **Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, nasionami roślin strączkowych (jeśli je tolerujesz) oraz jajami. Produkty te są źródłem białka, komponuj posiłki w ten sposób, żeby w każdym znalazł się jeden z wymienionych produktów.**

Zalecenia żywieniowe choroba Crohna

15. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w **tym rybę tłustą** (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź). **Tłuste ryby zawierają kwasy omega-3 które wykazują korzystny wpływ na przebieg choroby.**
16. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
17. **Tłuszcz dodawaj do gotowych posiłków, na zimno. Poddany obróbce termicznej będzie bardziej ciężkostrawny.**
18. Wybieraj produkty niskotłuszczowe chude wędliny, sery twarogowe chude.
19. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielenia zupy zamień na jogurt naturalny.
20. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (w szczególności włoskie), nasiona lnu, tłuste ryby. **Orzechy spożywaj dobrze rozdrobnione w okresie zaostrzenia ogranicz ich spożycie.**
21. Ogranicz słodczyce, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodczyce z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol). **W przypadku biegunki dodatek słodzików może ją nasilać.**
22. **Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Produkty te mogą przyczyniać się do występowania zaostrzenia.** Przygotuj domową pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.
23. **Zadbaj o odpowiednią podaż wapnia jego źródłem jest nabiał, jarmuż, pasta tahini, boćwinka czy karob.**
24. Ogranicz użycie soli. Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. **Ostre przyprawy mogą nasilać perystaltykę jelit i być przyczyną dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, ogranicz lub wyklucz ich spożycie.**
25. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać ich jak najmniej.
26. Staraj się unikać smażenia, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. **Smażenie sprawia, że produkt jest ciężkostrawny i może zwiększać ryzyko zaostrzenia choroby.** Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem. **W przypadku biegunki staraj się dobrze gotować produkty, w okresie remisji gotowanie al dente będzie wskazane.**
27. **Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu, bez substancji dodatkowych (konserwujących, utrwalających itp.). Korzystaj z żywności świeżej jak najmniej przetworzonej.**
28. Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefir itp. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe. **W przypadku występowania biegunki unikaj kawy, słodzonych napojów w tym na słodzikach, możesz wypijać rozcieńczone soki warzywne.**
29. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
30. **Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.**

Zalecenia żywieniowe choroba Crohna

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane uwzględniając okres remisji i zaostrzenia.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone W przypadku zaostrzenia dobrze tolerowane surowe, pozostałe w postaci gotowanej	warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek warzywa powodujące działanie wzdymające, źle tolerowane
Owoce	wszystkie świeże i mrożone	owoce kandyzowane i w syropach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja ciecierzyca, fasola, soczewica ze słoika/puszki pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych W przypadku zaostrzenia mogą nasilać dolegliwości	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe powodujące uczucie wzdęcia, źle tolerowane
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste) mąki z pełnego przemiału płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby np. pszenne, żytnie, owsiane kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy) W przypadku zaostrzenia wyżej wymienione produkty są przeciwwskazane z wyjątkiem płatków owsianych, zalecane będzie pieczywo pszenne, makarony pszenne, drobne kasze i ryż biały.	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane) dosładzane płatki śniadaniowe, musli drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane i pieczone	smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe	mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone

Zalecenia żywieniowe choroba Crohna

Mięso i jego przetwory	chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, 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
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce jajecznica na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	Wszystkie w ograniczonej ilości W przypadku zaostrzenia ograniczona ilość, dobrze rozdrobnione	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru) słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru W przypadku zaostrzenia słodziki niezalecane	cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach domowa, niesłodzona lemoniada W przypadku zaostrzenia kawa może nasilić biegunkę	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu, ostre przyprawy np. chilli, pieprz cayenne



Zalecenia żywieniowe choroba Crohna

Zupy	na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabelane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem W przypadku zaostrzenia zalecane zupy krem	na tłustych wywarach mięsnych, zabelane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne !Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru, soli, te z krótszym składem będą lepszym wyborem!	fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Opracowała mgr Natalia Peda - dietetyk kliniczny