



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI CROHNOVĚ NEMOCI

1 Charakteristika onemocnění

Crohnova nemoc je chronické zánětlivé onemocnění postihující celou stěnu trávicí trubice. Může být zasažena kterákoliv část trávicího traktu, od úst až po konečník. Nejčastěji je postiženo střevo tlusté a tenké. Pro toto onemocnění se doporučuje dieta šetřící, nedráždivá, s omezením zbytků a tuků.

2 Charakteristika diety

Jedná se o stravu plnohodnotnou, lehce stravitelnou, nedráždící střevní sliznici. Dieta je přísně individuální. Jednoznačné hledisko při výběru potravin určit nelze. Výběr potravin i technologický postup má šetřit střevo mechanicky, termicky i chemicky. Vylučují se potraviny, které obsahují nestravitelnou vlákninu (luštěniny, ořechy a semena, nadýmavá zelenina, celozrnné výrobky). Vylučuje se značné množství zeleniny a ovoce. Snížený příjem vit. C se občas dodává medikamentózně. V některých případech dochází k nesnášenlivosti mléka, jako samostatného nápoje. Nutné dbát na zvýšený příjem bílkovin, pro jejich zvýšené ztráty při průjmech. Obsah tuků a jednoduchých sacharidů by měl být snížený. Nutné dbát na dostatečný pitný režim.

Denní složení stravy: 9 500 KJ 2260 Kcal 80 g B 70 g T 320 g S 90 mg vit.C
(vždy je třeba přihlídnout k individuálním nutričním potřebám)

Nejdůležitější zásady dietního opatření u Crohnovy nemoci v době zánětu a obtíží:

- Dodržovat zásady diety s omezením zbytků, šetřící stravy, s omezením pokrmů s vysokým podílem tuků. Nedoporučuje se smažení, pokrmy s přepálenými tuky, dráždivé druhy koření, alkohol
- Ze stravy vyloučit nestravitelnou vlákninu - celozrnné pečivo, luštěniny, nadýmavé druhy zeleniny (kapusta, květák, zelí, paprika, okurky atd.), zeleninu a ovoce se slupkou, jádérky a semínky
- Správně připravená strava musí být plnohodnotná s dostatkem bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálních látek i stopových prvků
- Zeleninu a ovoce konzumovat bez slupek, jáderek, semínek, měkkou, nejlépe tepelně upravenou, strouhanou, popř. rozmixovanou
- Dbát na pravidelné stravování 5-6 x/ den. Interval mezi jídly by neměl být delší než 3 hod. Zařazovat menší jídla a častěji
- Dbát na dostatečný příjem kvalitních bílkovin (maso, ryby, drůbež, dle tolerance mléko, mléčné výrobky, sýry, vejce)
- Mléčné výrobky zařazovat netučné, polotučné. Mléko zařazovat dle tolerance
- Vejce používat spíše jako součást přípravy jídel než jako samostatný pokrm
- Tuk přidávat až do hotových pokrmů, množství cca 10g/porci. Maso vybírat libové
- Zařazujte jídla vařená, dušená a pečená bez tvrdé kůrky
- Dodržujte dostatečný pitný režim 2-2,5l/ den a vyhýbejte se perlivým nápojům a limonádám

Nejdůležitější zásady dietního opatření u Crohnovy nemoci v době klidu:

V období remise **nejsou nutná** striktní dietní omezení.

- Strava musí být energeticky a biologicky plnohodnotná s dostatkem bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálních látek i stopových prvků



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI CROHNOVĚ NEMOCI

- Zdroje kvalitních bílkovin (maso, ryby, drůbež, dle tolerance mléko, mléčné výrobky, sýry, vejce)
- Mléčné výrobky zařazovat netučné, polotučné. Mléko zařazovat dle tolerance
- Nedoporučuje se smažení, pokrmy s přepálenými tuky, dráždivé druhy koření, alkohol
- Dbát na pravidelné stravování 5-6 x/den. Interval mezi jídly by neměl být delší než 3 hod. Zařazovat menší jídla a častěji
- Dodržujte dostatečný pitný režim 2-2,5l/ den

Každý si musí sám vypořádat, jaká jídla mu způsobují obtíže. Nové potraviny zařazovat do jídelníčku postupně a v malém množství. V případě nejasností se raději poradit s nutričním terapeutem, nebo lékařem.

3 Vhodné potraviny a pokrmy v období zánětu a obtíží

Strava je přísně individuální - jednoznačné stanovisko při výběru jídel nelze určit. Pacient přijímá potraviny, které mu nepůsobí obtíže.

Maso a uzeniny: libové hovězí, vepřové, telecí, kuře, krůta, králík, filé, kapr, šunka.

Mléko, mléčné výrobky: mléko zařazujeme dle snášenlivosti, sýry preferujeme nízkotučné, nebo polotučné, bez příchutí – tavený do 30% tuku v sušině, krájený sýr do 30 % tuku v sušině, tvaroh netučný – přírodní, šlehaný se solí, šlehaný s cukrem, banánem, džemem bez zrníček, přesnídávkou (jablečnou, banánovou, meruňkovou, broskvovou), bílý jogurt, pudink.

Tuky: čerstvé máslo na pečivo nebo do hotového pokrmu, slunečnicový nebo olivový olej.

Vejce: jako samostatný pokrm nepodáváme, k přípravě jídel používáme celá vejce v menším množství, žloutek nahradíme raději bílkem.

Přílohy: dušená rýže, těstoviny, jemný knedlík, bramborová kaše, rýže, bramborový knedlík.

Polévky: podáváme vývary z hovězího nebo drůbežího masa, ze kterého odstraníme viditelný tuk, doplníme rýží, těstovinou, kapáním, krupicí, můžeme přidat jemně nastrohanou kořenovou zeleninu nebo brambory, maso, dále polévky obilninové, rýžové, lisovanou bramborovou, žemlovou, rajskou s rýží či těstovinou.

Omáčky: rajská, koprová /při snášenlivosti mléka/, dietní svíčková s prolisovanou kořenovou zeleninou.

Pečivo: suchary, veka, rohlíky netučné, piškoty, starší a méně tučná vánočka.



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI CROHNOVĚ NEMOCI

Ovoce: výběr je velmi úzký, ze syrových druhů můžeme podávat pouze zralé banány. Jablka, broskve, meruňky zbavíme jader, slupek a udusíme. Z uvedených druhů připravíme šťávu, ovocnou kaši nebo s použitím pudinku uvaříme rosol. Z citrusových plodů můžeme použít pouze šťávu.

Kompoty: z uvedených druhů ovoce.

Zelenina: nepoužíváme syrovou. Nejvhodnější je mrkev vařená, jemně nastrohaná nebo rozmixovaná. Do pokrmů můžeme použít malé množství propasírovaného celeru a petržele. Je možné použít špenátový protlak, hlávkový nebo ledový salát jemně pokrájený.

Nápoje: voda, čaj (ovocný, černý, zelený), bílá káva, minerálky bez kyslíčnicku uhličitého, slabé ovocné šťávy, mrkvovou šťávu, acidofilní mléko. Doporučuje se přijímat dostatek tekutin 2 – 2,5 l denně. Platí zákaz pití alkoholu.

Moučníky: podáváme v omezeném množství, piškoty, piškotové rolády s jamem, piškotová bublanina s meruňkami nebo jablky, žemlovka s jablky a tvarohem, bílkový chlebiček, ovocné řezy s želatinou, ovocný kysel, pudink, bílková pěna šlehaná s jamem, tvarohový krém, sněhové pečivo. Doporučuji vyzkoušet cukr hroznový - Glucopur, umělá sladila.

Koření: pokrmy solíme přiměřeně, kořeníme jemně mletým kmínem nebo vývarem z kmínu, koprem, petrželovou natí, bazalkou, libečkem, vanilkou, citronovou šťávou.

4 Nevhodné potraviny v období zánětu a potíží

Maso a uzeniny: tučné maso, vepřový bůček, prorostlé vepřové, lojovaté hovězí maso, uzené, skopové, zvěřina, tučné ryby, vnitřnosti, tlačěnka, jitrnice, jelita, prejt, slanina.

Mléčné výrobky: sýry tučné, zrající, s plísněmi, s příchutěmi (kapie, zelenina, česnek, paprika a jiné kořen), tučný tvaroh, tvarohové pomazánky ochucené kapií, cibulí, zeleninou, česnekem apod., jogurty s kusovým ovocem, čokoládou, oříšky nebo obilím.

Tuky: sádlo, lůj, šlehačka, škvarky, slanina.

Přílohy: kynuté knedlíky, brambory, smažené bramborové hranolky, krokety, celozrnné těstoviny.

Omáčky: smetanové, šlehačkové, houbové, okurkové, hořčicové, játrové, křenové, kupované hotové omáčky.



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI CROHNOVĚ NEMOCI

Pečivo: těžké kynuté, vánočky, koláče, buchty, čerstvý chléb, veškeré celozrnné pečivo, máslové, ořechové sušenky, smažené pečivo.

Ovoce: s tvrdou slupkou, zrníčky, nevyzrálé - třešně, švestky, hrušky, jahody, maliny, rybíz, angrešt, ostružiny, borůvky, brusinky, kiwi, ananas. Čerstvé ovoce.

Kompoty: z uvedených druhů.

Zelenina: je vyloučena prakticky všechna, včetně luštěnin a hub. Množství zeleniny omezit na minimální množství - vždy tepelně upravit, do měkka, do pokrmu rozmixovat.

Nápoje: mléko jako samostatný nápoj při individuální snášenlivosti, černá káva, kakao, čokoláda, ostré ovocné a zeleninové šťávy, Coca Cola, Tonic, limonády, nápoje s kysličníkem uhličitým, jakýkoliv alkohol.

Moučníky: těžké kynuté a smažené druhy.

Koření: nedoporučuje se používat dráždivá a pálivá koření - pepř, pálivá paprika, chilli apod., pochutiny - hořčice, kečup, sójová omáčka, worchester. Vyloučit lahůdkářské výrobky kupované i doma připravované - majonéza, saláty s majonézou, tatarská omáčka, bramborové lupínky apod.

Možná zhoršená tolerance sacharidů: cukr řepný (sacharóza), cukr mléčný(laktóza). Doporučuji vyzkoušet cukr hroznový - Glucopur, umělá sladila.

5 Technologická úprava

Vhodná technologická úprava: vaření, úprava v páře, dušení, zapékání ve vodní lázni, pečení pod poklicí, bez kůrky, úprava v alobalu. Zahušťování moukou opraženou na sucho, rozmíchanou ve vodě, v mléce, nebo v oleji, rozvařenou obilovinou (brambory, rýže) nebo zeleninou. Tuk přidávat až do hotového pokrmu.

Nevhodná úprava: smažení, opékání a pečení na velkém množství tuku, uzení, nakládaná masa a ryby, zahušťování jíškou, smetanou. Při přípravě masa nepoužívat osmažený cibulový základ pod maso. Vyhýbat se přepalovaným tukům, které dráždí střevo. Do pokrmu se do základu nepoužívá volný tuk, cibule a slanina. Preferují se přírodní druhy pokrmů. Maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem nebo vodou. Při dušení můžeme přidat cibuli i další koření, která se po úpravě vyndají. Pro zvýraznění barvy masové šťávy je možné vyvařit menší cibuli i se slupkou.



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI CROHNOVĚ NEMOCI

6 Příklad jídelního lístku

1. den:

Snídaně: Housky. Lučina. Čaj zelený.

Přesnídávka: Tvaroh + strouhané jablko s menším množstvím medu.

Oběd: Polévka špenátová (bez česneku) Pečené rybí filé v alobalu, dušená rýže.

Svačina: Banán.

Večeře: Zapečené brambory se šunkou a sýrem. Salát z nastrouhané červené řepy (vařená cukr, citron, olivový olej).

2. den:

Snídaně: Veka. Rostlinný tuk. eidam. Čaj ovocný.

Přesnídávka: Vanilkový pohár - Vanilkový pudink + rozmixovaný meruňkový kompot + piškoty.

Oběd: Rajčatová polévka s rýží. Hovězí maso vařené. Brambory. Rozmixovaná dušená mrkev.

Svačina: Bílý jogurt s jablkovým pyré.

Večeře: Špenátové palačinky sypané sýrem (palačinky připravovat s minimálním množstvím tuku, špenát bez česneku, cibule).

3. den:

Snídaně: Rohlíky. Máslo. Marmeláda bez zrníček. Bílá káva.

Přesnídávka: Mrkvový salát + jablko jemně nastrouhané bez slupky (mrkev zlehka povařit a nastrouhat na jemném struhadle).

Oběd: Polévka bramborová třená s vejcem. Těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým protlakem.

Svačina: Veka. Flora. Pomazánka z rybího filé (rybí filé uvařit z bobkovým listem, solí, rozdrtit vidličkou, přidat trošku bílého jogurtu).

Večeře: Rýžový nákyp s tvarohem a broskvovým kompotem bez slupky.

7 Zdroj

- Crohnova choroba, ulcerózní kolitida (Pavel Kohout, Jaroslava Pavlíčková)
- Dieta a rady lékaře_ Crohnova choroba, ulcerózní kolitida (Kohout, Jaroslava Pavlíčková)
- Dieta při ulcerózní kolitidě a Crohnově nemoci (Karel Lukáš, Jiřina Šatrová)
- Diety při zánětlivém onemocnění střev_ Recepty a rady lékaře

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.