VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Miroslava Hylenová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 15. 1. 2020
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ULCERÓZNÍ KOLITIDĚ

1 Charakteristika onemocnění

Ulcerózní kolitida je zánětlivé střevní onemocnění. Postihuje konečník a tlusté střevo (konečník je postižen vždy). Zánět postihuje střevo u typické formy vcelku, bez přeskočených úseků, od konečníku na další úseky tlustého střeva. Onemocnění je také označované jako idiopatická proktokolitida. 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. 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 přihlédnout k individuálním nutričním potřebám)

Nejdůležitější zásady dietního opatření u ulcerózní kolitidy v době zánětu a obtíží:

- Dodržovat zásady diety s omezením zbytků (tedy vyloučit ze stravy nerozpustnou vlákninu – tzn. čerstvou zeleninu a čerstvé ovoce, luštěniny, celozrnné výrobky, ořechy a semena). Rozpustnou vlákninu není třeba omezovat
- Vyloučit ze stravy hůře stravitelná jídla – s vysokým obsahem tuků, smažené či grilované
- Porce stravy by měly být častější a menší, cca 5 - 6x denně
- Tekutiny by měly být vlažné (ani ledové ani horké, omezit sycené nápoje), v množství cca 2-2,5 l/ den
- Z technologických postupů (přípravy stravy) využívat převážně vaření, dušení, přípravu v páře, pečení v horkovzdušné troubě (nevyužívat smažení, grilování, fritování)
- Správně připravená strava musí být plnohodnotná s dostatkem bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerální látek i stopových prvků
- Zeleninu a ovoce konzumovat bez slupek, jadérek, semínek, měkkou, nejlépe tepelně upravenou, strouhanou, popř. rozmixovanou
- 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 10 g/porci. Maso vybírat libové

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ULCERÓZNÍ KOLITIDĚ

Nejdůležitější zásady dietního opatření u ulcerózní kolitidy 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
- V klidové fázi je nutné postupně dietu normalizovat, tzn. konzumovat stravu racionální s normálním obsahem vlákniny
- I v klidové fázi je dobré se vyvarovat nadýmavých potravin
- 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, tučná masa, dráždivé druhy koření, destiláty
- Dbát na pravidelné stravování 5-6 x/den
- Dodržujte dostatečný pitný režim 2-2,5l/ den

Každý si musí sám vypozorovat, 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 nezpůsobují obtíže.

Maso a uzeniny: libové hovězí, vepřové, telecí, kuře, krůta, králík, mořské ryby, sladkovodní ryby bez kůže, šunka.

Mléko, mléčné výrobky: sladké kravské mléko nebývá nemocnými tolerováno, vhodnější jsou kysané mléčné výrobky. Mléko tedy 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, bílý jogurt, jogurtová mléka s probiotiky.

Tuky: čerstvé máslo na pečivo nebo do hotového pokrmu, slunečnicový, řepkový 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 nastrouhanou kořenovou zeleninu nebo brambory, maso, dále polévky obilninové, rýžové, lisovanou bramborovou, žemlovou, rajskou s rýží či těstovinou.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ULCERÓZNÍ KOLITIDĚ

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

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

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 nastrouhaná 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 kysličníku 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 chlebíček, 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, tlačenka, jitrnice, jelita, prejt, slanina, konzervy, salámy.

Mléčné výrobky: sýry tučné, zrající, s plísněmi, s příchutěmi /kapie, zelenina, česnek, paprika a jiné koření/, 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.

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.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ULCERÓZNÍ KOLITIDĚ

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, veškerý 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, 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 vložené do pokrmu, která se po úpravě vyndají. Pro zvýraznění barvy masové šťávy je možné vyvařit menší cibuli i se slupkou.

6 Příklad jídelního lístku v období zánětu

1. den:

Snídaně: Housky. Máslo. Šunka. Ovocný čaj.

Přesnídávka: Banán.

Oběd: Polévka rajská s rýží. Telecí maso protýkané. Dušená rýže.

Svačina: Veka. Sýr Cottage.

Večeře: Zapékané tvarohové palačinky.

2. den:

Snídaně: Rohlíky. Máslo. Eidam. Zelený čaj.

Přesnídávka: Ovocná přesnídávka. Piškoty.

Oběd: Polévka bramborová třená. Rybí filé zapečené se sýrem. Bramborová kaše.

Svačina: Veka. Bílý jogurt.

Večeře: Hovězí maso vařené. Dietní svíčková omáčka. Vídeňský jemný knedlík.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ULCERÓZNÍ KOLITIDĚ

3.den:

Snídaně: Netučná vánočka. Bílá káva.

Přesnídávka: Tvaroh šlehaný s banánem.

Oběd: Polévka kuřecí vývar s krupicí. Králík dušený na kmíně. Bramborové noky. Dušený špenát (bez česneku).

Svačina: Veka. Flora. Pomazánka z rybího filé (vařené filé z bobkovým listem, sůl, vše rozdrtit vidličkou s přidáním malého množství bílého jogurtu).

Večeře: Zapečené těstoviny se šunkou.

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)

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