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

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

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIVERTIKULÓZE

1 Indikace

Jako divertikulóza je označována řada stavů, jejichž společným jmenovatelem je přítomnost divertiklů (výchlipek) na tlustém střevě. Vrozené (pravé) divertikly mají stěnu tvořenou všemi vrstvami normální stěny střeva, získané (nepravé) divertikly jsou daleko častější; jejich stěnu tvoří pouze sliznice, která roztlačuje střevní svalovinu. Divertikly mohou postihovat celé tlusté střevo. Postižení střeva výchlipkami bez projevů zánětu se označuje jako divertikulóza, zánět divertiklů jako divertikulitida.

PROJEVY NEMOCI:

- malé množství krve ve stolici
- zácpa
- bolesti zpravidla v levé dolní části břicha
- zvýšené teploty

2 Charakteristika diety

Při léčbě divertikulární choroby by měla strava obsahovat **doporučovanou denní dávku vlákniny 25 – 30 g**.

Vláknina umožňuje formování objemnější stolice a tlusté střevo tak není při vyměšování nuceno k extrémním stahům. Stejný význam má rovněž dostatečný pitný režim, pravidelná životospráva, jídlo rozdělit během dne do pravidelných 5 – 6 menších porcí, dobře kousat a nejíst ve spěchu. Střevní pohyblivost podporuje také fyzická aktivita, pravidelný, přiměřený pohyb, procházky apod. **Pokud jste dosud konzumovali vlákninu v malém množství, je třeba ji navyšovat postupně, aby si organismus na vyšší příjem vlákniny „zvyklo". Při náhlém a výrazném navýšení nerozpustné vlákniny může docházet k zažívacím problémům, bolestem břicha apod.**

Naopak, při probíhajícím zánětu s akutními projevy nemoci podáváme **stravu s omezením zbytků – nerozpustné vlákniny** (tzn. vyloučit vlákninu ze stravy – ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo, ovesné vločky, obiloviny, pšeničné otruby) a v prvních dnech také meleme maso (pouze jemná masa nebo kuřecí maso). Postupně zařazujeme stravu s doporučeným množstvím vlákniny, dbáme na dostatečnou pohybovou aktivitu a pitný režim. Je vhodné konzumovat potraviny s rozpustnou vlákninou.

Existují dva druhy vlákniny: ***rozpustná a nerozpustná***:

Rozpustná vláknina má schopnost absorbovat vodu, bobtnat a v trávicím traktu fermentuje, proto může být zdrojem energie. Reguluje trávení tuků a sacharidů, váže na sebe vodu a tím nabývá na objemu. To vede k pocitu nasycení. Z větší části je živinou pro mikrobiální flóru v trávicím traktu, působí tedy jako tzv. prebiotikum. Rozpustná vláknina se nachází např. v některých obilovinách, ale i v banánech, jablkách, broskvích, meruňkách (vše bez slupky), v kořenové zelenině (mrkev, celer, petržel), bramborách.

Nerozpustná vláknina v trávicím traktu nefermentuje, není zdrojem energie. Zvětšuje objem obsahu ve střevech a zkracuje dobu, po kterou tam zůstává potrava. Zejména příznivě se uplatní v tlustém střevě, kde se díky zvětšení objemu stolice naředí odpadní látky, které vznikly při trávení. Ty pak snadněji opouštějí trávicí trakt, který je tak po kratší dobu vystaven styku s potenciálně nebezpečnými látkami. Nerozpustná vláknina se nachází např. v celozrnných potravinách, otrubách, slupkách ovoce a zeleniny (rajčatová slupka), luštěniny, len.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIVERTIKULÓZE

Aby denní jídelníček obsahoval 30g vlákniny, je nezbytné:

- Zvýšit příjem celozrnných potravin – tmavý žitný chléb, graham, dalamánky, sojový rohlík, extrudovaný křehký chléb s pohankou, pohanka, ovesné vločky, klíčky atd.
- Zvýšit příjem ovoce a zeleniny, zejména druhy, které lze jíst se slupkou, semeny, v luscích apod.– mrkev, pórek, hlávkový salát, čínské zelí, rajčata, okurky, špenát, mladý květák, kedlubny, brokolice, paprika, červená řepa, zelené fazolky, hrášek, ředkvičky atd.
- Zvýšit příjem tekutin – zlepšuje využití vlákniny
- Zařazovat do jídelního lístku pšeničné otruby
- Omezit přívod sladkých nápojů – coca-cola, tonik, džusy, ruský čaj apod.
- Nepoužívat ostrá koření, kakao, čokolády

3 Technologická úprava

V období bez obtíží dodržujeme zásady zdravé a vyvážené stravy (smažené pokrmy zařazujeme max. 1x týdně).

V období obtíží dodržujeme zásady šetřící stravy tzn:

- volíme především vaření, dušení, pečení, pečení a zapékání ve vodní lázni, v alobalu nebo speciální folii bez tuku, grilování bez tuku, přípravu v páře, v horkovzdušné či mikrovlnné troubě, na teflonovém nádobí
- omezujeme smažení – dochází k přepalování tuků, které jsou škodlivé. Proto tuk ideálně přidáváme až do hotových pokrmů
- maso doporučujeme opékat nasucho, poté podlijeme malým množstvím vývaru nebo vody a připravíme do měkka, nakonec do hotového pokrmu přidáváme máslo nebo olej – dbáme, aby se tuk nepřepaloval
- pokrmy nepřipravujeme příliš slané, sladké, kyselé ani kořeněné, protože takové by mohly v těle vyvolat nežádoucí chemickou reakci
- dodržujeme pravidelný pitný režim, denní dávka tekutin by měla činit minimálně 2 litry

Obsah vlákniny (v g) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy

potravina	vláknina	potravina	vláknina	potravina	vláknina	potravina	vláknina
otruby	**45**	kokos	**7,3**	datle	**7,8**	hrušky	**2,4**
lněné semínko	**38**	mandle	**6**	hrozinky	**5,2**	borůvky	**2,2**
sója	**18**	pistácie	**6,1**	houby	**6**	banány	**3,1**
fazole	**15**	para ořechy	**5,3**	avokádo	**6,3**	angrešt	**2,8**
celozrnné pečivo	**8,10**	vlašské ořechy	**2,7**	maliny	**5,2**	špenát	**7**
ovesné vločky	**7**	fíky	**12,4**	šípky	**22,4**	hrášek	**5,2**

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIVERTIKULÓZE

arašídy	**6,2**	sušené švestky	**9**	černý rybíz	**16,4**	kapusta	**3,3**

Pokud se rozhodnete doplnit uměle denní příjem **vlákniny** některým farmaceutickým přípravkem, kupujte vždy výrobky s čistým obsahem vlákniny rozpustné ve vodě, protože pouze u těchto typů vláknin byl prokázán jejich významný vliv na trávení a lidský metabolizmus. Je však nezbytné při užívání těchto doplňků dbát pečlivě na dostatečný přísun tekutin. Doporučujeme zkonzultovat se svým lékařem, nebo nutričním terapeutem.

4 Vhodný jídelní lístek

V období bez potíží:	***V období potíží:***
Snídaně: Lučina. Chléb kmínový. Máslo. Jablečný mošt. **Vláknina:** chléb kmínový 100g **= 2,8g**	**Snídaně:** Šunková pěna. Veka. Čaj ovocný.
Přesnídávka: Jogurt ovocný s müsli. **Vláknina:** müsli 20g **= 0,9g**	**Přesnídávka:** Jogurt ovocný – meruňkový.
Oběd: Polévka boršč. Vepřové závitky s listovým špenátem. Rýže dušená. Stolní voda. **Vláknina:** červená řepa 100g **= 2,53g** zelí kyselé 20g **= 0,62g** brambory 30g **= 0,75g** špenát 20g **= 1,4g** rýže dušená 180g **= 1,6g** ***celkem: 6,9g***	**Oběd:** Pol. hovězí vývar s nudlemi. Vepřová pečeně přírodní mletá. Bramborová kaše. Jablečné pyré. Stolní voda.
Svačina: Ovocný salát. **Vláknina:** jablko 50g = **1g** grapefruit 50g = **0,65g** hroznové víno 50g **= 0,75g** ***celkem: 2,4g***	**Svačina:** Banán s piškoty.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIVERTIKULÓZE

Večeře: Fazole po bretaňsku. Brambory. Čaj ovocný. **Vláknina**: fazole (syrový stav) 100g = **16g** brambory 150g = **3,75g** ***celkem: 19,75g*** ***Denní porce vlákniny:*** 32,75g	**Večeře:** Treska přírodní pečená. Brambory šťouchané. Salát hlávkový. Čaj ovocný.

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