

# PREHRANSKA PRIPOROČILA PRI KRONIČNI VNETNI ČREVESNI BOLEZNI

Prehrana pri KVČB je prilagojena posamezniku, glede na to katera živila prenaša, ter glede na njegove potrebe. Pri aktivni obliki se povečajo potrebe po **energiji** in **beljakovinah**. Prehrana je močno odvisna od stadija bolezni in spremljajočih zapletov. Čeprav lahko nekatere spremembe v prehrani pomagajo obvladati simptome bolezni, je izbira živil odvisna predvsem od tega, kako jih bolnik prenaša. Pomembno je spremljati, kako se telo odziva na določena živila in izključiti le tista, ki jih ne prenaša dobro.

## Splošna prehranska priporočila ob zagonu bolezni

- Uživati več manjših obrokov (jesti na 3 do 4 ure), jesti počasi in hrano dobro prežvečiti
- Hrana se lahko pripravlja na naslednje načine: kuhanje, pečenje na malo maščobe ali dušenje v lastnem soku. Odsvetuje se cvrtje
- Zmerno uživati rdeče meso, prednost dati ribam, belemu mesu ali jajcam
- Zmanjšati vnos enostavnih ogljikovih hidratov (slaščice, torte, čokolade, sladke pekovske izdelke, v primeru driske pa se tem izdelkom popolnoma odpovedati)
- Zmanjšanje vnosa živil bogatih z vlakninami lahko pomaga zmanjšati bolečine v trebuhu in pogostost odvajanja blata z drisko (stročnice, zelje, oreščki, semena, cela zrna, sadje s semeni). Prednost dati olupljenemu in kuhanemu sadju in zelenjavi
- Namesto polnozrnatih žitaric in izdelkov iz polnozrnate moke se svetuje uživanje rafiniranih izdelkov (brušen beli riž, bel kruh, bele testenine, riževi krekerji ipd.), namesto svežega, pa je priporočljivo uživanje starega kruha ali prepečenca
- Zmanjšati vnos mleka, prednost dati fermentiranim mlečnim izdelkom (jogurt, jogurti s probiotičnimi kulturami ipd.), manj mastnim mlečnim izdelkom (manj mastna skuta) in rastlinskim nadomestkom mleka
- V primeru zožitve črevesja, se je potrebno popolnoma izogibati vlakninam. Glede na stopnjo zožitve se svetuje miksana ali tekoča hrana
- Dnevno popiti do 1,5 litra tekočine, prednost dati navadni vodi, nesladkanim čajem
- V primeru hudih drisk je potrebno nadomeščanje tekočine in elektrolitov. Najboljša v tem primeru je oralna rehidracijska raztopina (ORS)



# PREHRANSKA PRIPOROČILA PRI KRONIČNI VNETNI ČREVESNI BOLEZNI

## Prehrana v prehodnem obdobju

Kadar ni več znakov vnetja in neželenih simptomov, se lahko postopoma preide na običajno prehrano. Svetuje se uživanje lahko prebavljive hrane. Živila z večjo vsebnostjo vlaknin se vključuje postopoma, prav tako tudi živalske maščobe. Kadar se na jedilnik vključujejo nova živila, je potrebno spremljati, kako bolnik živila prenaša in si zapisovati morebitne prehranjevalne težave. Živila se vključujejo eno po eno, priporočljivo je redno vodenje prehranskega dnevnika. Bolniki, ki nimajo zožitve na črevesju (stenoze), lahko uživajo živila, ki vsebujejo veliko vlaknin (sadje zelenjava, polnozrnat žitni izdelki).



## Prehrana v remisiji (ko bolezen miruje)

Kadar bolezen miruje se lahko upoštevajo načela zdrave prehrane (v kolikor jih bolnik prenaša), ki vključuje polnozrnat izdelke, sadje in zelenjavo, manj maščobe, mleko in mlečne izdelke, ter manj sladka živila.

Pomembno je, da v obdobju mirovanja bolnik poskrbi za dober prehranski status, ter pridobi izgubljene kilograme, predvsem na račun povečanja mišične mase. Popiti je potrebno zadostno količino tekočine, to je od 1,5 l do 2 l dnevno.

## Prehranjevalne težave in ukrepi

**Zaprtje:** blago zaprtje se lahko lajša z večjim vnosom tekočine (najmanj 2 litra dnevno), odvajalnimi čaji ali kompoti iz suhih sliv, če to ne pomaga, pa si je potrebno pomagati z odvajali. Prav tako je pomembna redna telesna aktivnost.

**Slabost:** V primeru slabosti se priporoča uživanje manjše količine hrane, hrano je potrebno dobro prežvečiti, prav tako se med obroki ne svetuje uživanja tekočine.

**Bruhanje:** V primeru bruhanja je uživanje hrane in pijače odsvetovano. Šele ko se stanje umiri, se lahko zaužije manjše količine tekočine, nato se postopoma uvede tekočo ali lahko prebavljivo hrano (manj slana, sladka ali kislá, ter brez ostrih začimb).

