

NAMIRNICE	HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI ILI OGRANIČITI UNOS
JUHE	Masne mesne juhe i koncentрати, juhe i variva s intenzivnim začinima i zaprškom
MESO	Paštete, mesne konzerve, masno crveno meso, prženo i pohano meso, dimljena i usalamurena mesa
RIBA	Masna (šaran, som, sardine u ulju) i pržena riba, rakovi, školjke, lignje, hobotnica
JAJA	Pečena jaja
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Svježi kruh i peciva, kruh sa sjemenkama i mekinjama, dizana tijesta
POVRĆE I MAHUNARKE	Grah, grašak, mahune, leća, bob, paprika, kupus, kelj, prokulica, luk, cvjetača, brokula
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Svježe i trajno mlijeko, masni sirevi, vrhnje
MASNOĆE	Svinjska mast, majoneza, vrhnje
VOĆE	Neoguljeno i suho voće, šljiva, višnja, trešnja, lubenica, grožđe, smokva, jagoda, malina, ananas, citrusi, orašasto voće
ZAČINI	Ocat, papar, crvena paprika, origano, čili, cimet, začinske mješavine, senf, češnjak
SLASTICE	Kolači s kremom, keksi, industrijski slatkiši, lisnata tijesta, sladilo sorbitol i druga, umjetna sladila s laksativnim djelovanjem, konzumni šećer
PIĆA	Sva alkoholna pića, gazirani sokovi, mineralna voda, kava, jaki čajevi

PREHRANA – OSNOVNE UPUTE I SMJERNICE KOD UPALNIH BOLESTI CRIJEVA



UPALNE BOLESTI CRIJEVA

- Tanko crijevo predstavlja glavno mjesto apsorpcije hranjivih tvari
- U slučaju upalnih bolesti crijeva uslijed gubitka apetita, povećanog broja stolica, slabe probave hrane (maldigestija) te malapsorpcije, može doći do nedostatka esencijalnih hranjivih tvari (malnutricije). Stoga je poželjno da se iz prehrane izbaci što manji broj namirnica, jer prehrana treba biti punovrijedna, s pravilnim udjelom bjelančevina, ugljikohidrata i masti kao i odgovarajućim unosom vitamina i minerala, pa stroge eliminacijske dijetе nisu preporučene
- Dijetoterapija ima važnu suportivnu ulogu u liječenju upalnih bolesti crijeva i održavanju cjelovitosti crijevne sluznice te je potrebno pridržavati se preporuka stručnjaka kako bi se spriječio energetski i nutritivni deficit
- Korisno je voditi dnevnik prehrane o namirnicama koje se konzumiraju kao i pratećem kliničkom stanju, radi uočavanja eventualne povezanosti.

OSNOVNE UPUTE I SMJERNICE

AKTIVNA BOLEST

- Hranu rasporediti na više manjih obroka (5-6 obroka dnevno)
- Konzumirati što manje hrane bogate vlaknima kako bi se reducirali bolovi u trbuhu i proljev
- Izbjegavajti svježe voće i povrće
- Izbjegavati mliječne proizvode koji zbog sadržaja laktoze mogu uzrokovati stvaranje plinova te posljedično nadimanje i grčeve.
- U slučaju pojave masnih stolica postoji mogućnost da je došlo do malapsorpcije, pa je poželjno posavjetovati se liječnikom ili nutricionistom
- Važan je unos dovoljnih količina tekućine.

PREHRANA NAKON POBOLJŠANJA STANJA

- Nastaviti s prehranom siromašnom neprobavljivim vlaknima, a prehrambena vlakna uvoditi ovisno o stanju. Izvori vlakana koja se dobro podnose su : kuhano protisnuto povrće, kuhano ili konzervirano voće te hrana bogata škrobom (krumpir, riža, tjestenina, bundeva)
- Prve namirnice koje se uključuju u prehranu nakon smirivanja stanja su: kašica od jabuke, razrijeđeni prirodni sokovi, bijelo meso piletine ili puretine, kuhana riba i jaja, usitnjeni kuhani krumpir, riža i tjestenina, dvopek
- Svaki drugi dan uvoditi novu namirnicu u prehranu vodeći računa o onima koje pogoršavaju simptome

- Postupno uključiti što raznovrsniju prehranu te povećati kalorijski i proteinski unos. Proljevi, smanjen unos hrane te lijekovi primjenjeni u aktivnoj fazi pridonose lošem prehrambenom statusu
- Važan je unos dovoljne količina tekućine
- Namirnice pripremati kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku ili pečenjem u foliji uz minimalan dodatak ulja
- Obroci trebaju biti topli i svježe pripremljeni s malom količinom dozvoljenih začina.

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE
JUHE	Nemasne juhe od mesa (pileće, juneće), juhe od pasiranog povrća, riblje juhe (s ukuhanom rižom, krupicom, tjesteninom)
MESO	Nemasno mlado meso (puretina, piletina, junetina, teletina, janjetina, kunić) PRIPREMA: kuhanjem, pirjanjem
RIBA	Morska i riječna riba (oslić, šarpina, pastrva-bez kože)
JAJA	Kuhana jaja
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Riža, tjestenina, kaše od kuhanih žitarica (kukuruzna i pšenična krupica, u manjim količinama ječam, zob, proso), bijeli odstajali kruh, dvopek, peciva
POVRĆE I MAHUNARKE	Škrobno i korjenasto povrće (mrkva, krumpir, cikla, koraba, bundeva, batat) Protisnuto kuhano povrće bez sjemenki
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Fermentirani proizvodi s probioticima i prebioticima, svježi posni sir, jogurt, acidofil, kefir, kiselo mlijeko, sirutka, napitci od riže, soje, badema, zobi
MASNOĆE	Maslinovo, bučino, laneno, suncokretovo i repičino ulje Maslac i margarin (u ograničenim količinama)
VOĆE	Kuhano voće (kompoti), pasirano voće (kašice), oguljeno svježe voće (ako se podnosi): jabuka, breskva, marelica, banana
ZAČINI	Morska sol (u manjim količinama), svježi mediteranski začini, đumbir
SLASTICE	Puding, med, marmelada, biskvit, kolači od riže i krupice, suhi keksi (ako se podnose)
PIĆA	Izvorska voda, negazirana mineralna voda, nezaslađeni biljni čajevi, nezaslađeni voćni i povrtni sokovi (ako se podnose)