

## **Strava při ulcerózní kolitidě, Crohnově chorobě, divertikulitidě**

Strava nemocných se jiná v období akutní fáze a jiná v období klidové fáze.

### **Strava v akutní fázi onemocnění**

V akutní fázi onemocnění, kdy je nemocný schopen přijímat potravu ústy (pokud není, podává se dle stavu výživa infuzemi nebo žaludeční sondou) se podává dieta s omezením zbytků, která má šetřící charakter, tj. šetří trávicí trakt mechanicky, chemicky, termicky a která omezuje vlákninu. V první fázi se podávají především tekutiny, nejlépe neperlivé minerální vody (oxid uhličitý, přítomný v perlivých nápojích dráždí nemocným žaludek), slabý ovocný, černý čaj. Později se přidávají bujóny (polévky), nejlepší je hovězí bujón z vařeného hovězího masa, který je bohatý na minerály. Nemocným jsou podávány také zeleninové vývary z kořenové zeleniny, zahuštěné ovesnými vločkami nebo rýží, suché bílé pečivo, suchý toust. Postupně se přidávají další potraviny:

**Ovoce** – jablečné pyré, strouhaná jablka, banány

**Zelenina** – v prvních dnech především ve formě vývaru, později dušená a vařená. Používá se hlavně mrkev, celer, petržel, rajčata bez slupky a zrníček, brambory. Nadýmavá zelenina, např. okurky, hlávkové zelí, česnek, cibule není vhodná.

**Maso** – libové hovězí vařené, hovězí haše, kuřecí, krůtí, telecí, králíčí, libové vepřové (ale až v pozdější fázi), rybí filé z tresky. Tučná masa, uzeniny jsou nevhodné.

**Mléko a mléčné výrobky** – sladké mléko není vhodné. Z mléčných výrobků jsou méně tučné dle individuální snášenlivosti. Mezi vhodné potraviny patří zakysané mléčné výrobky, tj. bílý jogurt, podmáslí, kyška, biokys, acidofilní mléko. Lze podávat také tvaroh a tvarohové sýry typu žervé. Tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině jsou hůře stravitelné, jsou vhodné pouze strouhané na posypání jídla, např. nudlí.

**Obiloviny** – povoleny jsou těstoviny, rýže, ovesné vločky. Rýži a ovesné vločky mixujeme, rozrušíme tím vlákninu a zlepšíme stravitelnost. Vhodné jsou také piškoty, dietní suchary, starší bílé vodové pečivo, starší veka, bílý chléb, starší tousty.

**Tuky** – zpočátku je strava bez tuků, tuky přidáváme postupně. Vhodné jsou jednodruhové rostlinné oleje a čerstvé máslo.

**Další potraviny** – po několika dnech přísné diety a po zlepšení stavu podáváme především bezmasá jídla, vhodné jsou krémy, pudinky, řídký tvaroh, vaječné sedliny z bílkového sněhu, dětské piškoty, med. Z koření se požívá vývar z kmínu a zeleninové natě.

Povolené kuchyňské úpravy jsou vaření, vaření v páře, dušení, pečení v alobalu, zapékání (nesmí však vzniknout kůrka).

Pokud individuálně připravená strava nezajistí dostatečný příjem sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů a minerálů je třeba je nahradit formou enterální výživy.

### **Strava v klidové fázi onemocnění**

Po odeznění akutní fáze povolna, dle individuálního stavu nemocného přecházíme na běžnou stravu. Strava v této fázi má zpočátku šetřící charakter, přechod na běžnou stravu je individuální, dle stavu nemocného a dle výsledků lékařských vyšetření. Pokud nemocný netrpí celiakií nebo alergií na lepek, není vhodná bezlepková dieta, která ho zbytečně omezuje.

Cílem racionální (běžné) stravy u nemocných v klidové fázi onemocnění je odstranění většiny zaživacích obtíží, dodání potřebné energie (sacharidů, tuků), bílkovin, vitamínů a minerálů. A také váhového přírůstku. Ve stravě by neměl chybět dostatek čerstvé zeleniny a ovoce.

Zeleninové přílohy jako saláty, rosoly a pěny by měly být podávány denně, stejně jako dušená zelenina, např. karotka, hrášek, kedlubny, brokolice.

Důležitý je také dostatek denního příjmu tekutin, tj. 2 až 2,5 l denně s přihlédnutím ke ztrátám případnými průjmy.

Jelikož se jedná o celoživotní onemocnění, nemocný musí počítat se střídáním akutních a klidových fází. Hubnutí, průjmy, krev ve stolici jsou příznaky zhoršení choroby.

V žádné fázi onemocnění není doporučován alkohol, pouze lze občas vypít sklenku malého piva nebo červeného vína. Destiláty (tvrdý alkohol) jsou pro nemocné dráždidlo a měli by se mu vyhýbat.