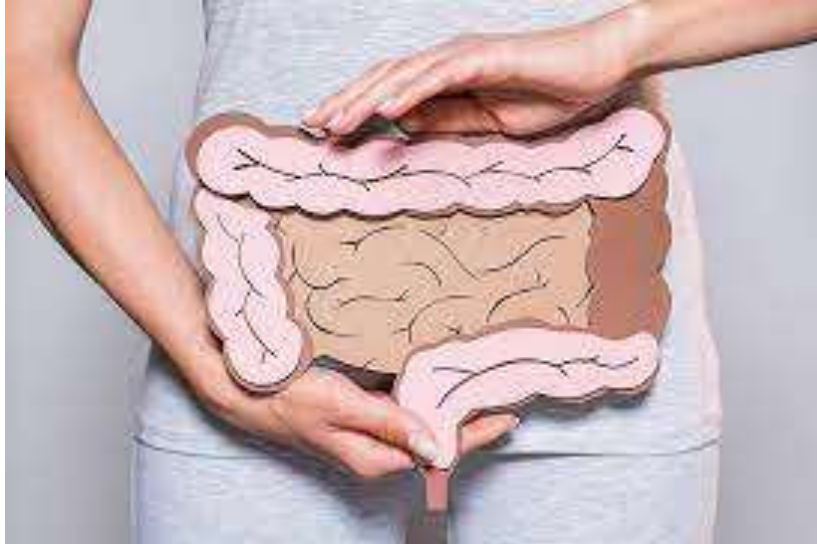


OSNOVI DIJETOTERAPIJE KOD BOLESTI CREVA I CELIJAKIJE



Ass. dr sc. med. Dejan Živanović,
spec. kliničke nege

ISHRANA KOD AKUTNIH I HRONIČNIH BOLESTI CREVA



UVOD

- Raznovrsna grupa oboljenja sa različitom kliničkom slikom, a samim tim i različitim preporukama za način ishrane:
 - akutna crevna oboljenja
 - opstipacija
 - inflamatorne bolesti creva
 - ishrana bolesnika sa ileostomom
 - ishrana bolesnika sa kolostomom
 - ishrana bolesnika sa hroničnim bolestima jetre
 - ishrana bolesnika posle operacije na želucu i crevima

DIJETOTERAPIJA AKUTNIH CREVNIH BOLESTI

- Obavezna nadoknada tečnosti (tzv. “čajna dijeta”) u trajanju 2-3 dana:
 1. primeniti preporučene lekove: (crevni (lokalni) antibiotici, probiotici
 2. čajevi za smirivanje sluznice gastrointestinalnog trakta (**taninski čajevi**: pravi ruski čaj, čaj od borovnice, suve kruške i žalfije, ili **spazmolitični čajevi**: infuz od kamilice ili nane, npr.)
 3. rastvori za oralnu rehidraciju (**gotovi ORS**)

STROGA DIJETA ZA CREVNA OBOLJENJA

- **Akutna faza** - lagana ishrana bazirana na obranom mleku, supama od pasiranog skrobnog povrća (šargarepa i krompir), barenom povrću, pirinču, pripremljena bez dodatog šećera i masnoća
- Obazriva nadoknada tečnosti
- **Prelazna faza** (nakon smirivanja tegoba): bareno posno meso (piletina, ćuretina), suvi keks ili dvopek i poneki mlečni obrok (puding na mleku ili sutlijaš)
- **Hronična faza** – individualno prilagođena na osnovu stanja i subjektivnog osećaja bolesnika; preporučuje se **barenje** i **dinstanje** kao osnovni način termičke obrade namirnica

VAŽNO:

Stroga dijeta se može primeniti kod SVIH crevnih oboljenja, uključujući i akutni dijaroični sindrom!

OPSTIPACIJA

- Konzumiranje najmanje 3l tečnosti na dan (bez vode nema ni formiranja stolice)
- Konzumiranje mineralne vode ili dijetetskih suplemenata bogatih magnezijumom (podstiče rad glatke crevne muskulature)
- Konzumirati hranu bogatu dijetnim vlaknima: integralne žitarice od celog zrna (ovsene, ražane, pšenične pahuljice, pšenične mekinje), semenke (lako zdrobljeno ili usitnjeno laneno seme), suvo voće (šljive), sirovo voće i povrće (400-800 g dnevno)
- Vodu konzumirati nakon obroka, kako bi dijetna vlakna nabubrela u crevima i na taj način terapijski delovala

INFLAMATORNE BOLESTI CREVA (Kronova bolest, ulcerozni kolitis)

- **Nutritivna terapija je važan deo lečenja ovih bolesti zbog pratećih stanja:** anemije (nedostatak Fe, folata i B12 vitamina nakon ilealne resekcije), gubitka apetita, malapsorpcije, osteomalacije, deficita liposolubilnih vitamina, magnezijuma i cinka
- **Izuzetan problem:** gubitak telesne mase
- Nutritivna terapija treba da obezbedi dovoljan energetske unos i unos svih neophodnih makro i mikronutrijenata kroz veći broj manjih obroka i isključivanje onih namirnica koje prouzrokuju tegobe

INFLAMATORNE BOLESTI CREVA (Kronova bolest, ulcerozni kolitis)

- Isključiti žitarice, mlečne proizvode, kvasac i proizvode koji ih sadrže (izazivaju tegobe kod većine bolesnika)
- Izbegavati oštru i nesažvakanu hranu koja može da ošteti osetljive zidove creva (krupne komade voća i povrća, koštunjavo voće, semenke, kosti sardine i sl.)
- Isključiti kravlje mleko iz ishrane kod bolesnika sa sekundarno nastalom intolerancijom laktoze

ILEOSTOMA

- Osobe sa ileostomom proizvedu i izbace kroz stomu veću količinu stolice u odnosu na zdrave ljude (600-1000 g, a zdravi 100-120 g), a najveći deo sadržaja nereapsorbovana voda
- Čest je značajni nutritivni deficit – insistirati na raznovrsnoj ishrani, ne ograničavati unos vlakana
- Manje unositi mahunarke u ishrani zbog stvaranja gasova, kao i hranu koja izaziva neprijatan miris stolice (riba, luk, praziluk)
- Doručak i ručak treba da budu obilniji od večere, jer se na taj način smanjuje količina gasova tokom noći

KOLOSTOMA

- Ishrana je jednostavnija i vezana za manje problema u odnosu na ishranu osoba sa ileostomom
 - Češća opstipacija nego dijareja, čest neprijatan miris stolice
 - Unositi dovoljne količine dijetnih vlakana i vode
 - Insistirati na redovnoj fizičkoj aktivnosti
-
- Pojava dijareje je češća kod desnostranih stoma!

HRONIČNE BOLESTI JETRE

- Biti obazriv u savetovanju: uopšteni saveti o ishrani mogu često više škoditi kod obolelih od hroničnih bolesti jetre, nego biti od koristi
- Ishrana treba da obezbedi pozitivan bilans azota, čime se sprečava nastanak malnutricije
- Obezbediti adekvatan energetske unos (minimalno 30kcal/kg/24h) i zadovoljavajući unos proteina (1g/kg TM/24h), kao i unos mikronutrijenata (vitamina i minerala)
- Zbog čestog nedostatka apetita, mučnine i osećaja nadutosti, dnevnu ishranu treba podeliti na 4-7 manjih obroka
- Obezbediti dve užine – gotovi hranljivi napici koji sadrže razgranate aminokiseline ili trigliceride srednjih i dugih lanaca, sa dodatim mineralima i vitaminima
- Ukoliko je razvijen ascites, obavezno redukovati dnevni unos soli
- U terminalnoj fazi bolesti – ishrana putem NG sonde ili TPI

ISHRANA NAKON OPERACIJE NA ŽELUCU I CREVIMA

- Ishrana treba da spreči nastanak “***dumping***” sindroma – osećaj nadutosti, mučnina, proliv, vrtoglavica, nesvestica, slabost, znojenje, tahikardija 30-60 minuta posle obroka, i ponovo nakon 2-3h
- U zavisnosti od opsežnosti operativnog zahvata, druge posledice uključuju malapsorpciju makro i mikronutrijenata, nedostatak Fe, Ca, folata i vitamina B12 (**oralna ili parenteralna supstitucija**)
- Ishrana mora biti redovna, sa učestalim malim obrocima i ograničenim unosom šećera; hranu treba što više sažvakati

Dumping syndrome

- **Rani simptomi** nastaju kao posledica suviše brzog prolaska koncentrovanog šećera u ostatak želuca i creva, dovodeći do nastanka osećaja punoće, a gubitak tečnosti iz tkiva može biti razlog prolazne hipotenzije koja prouzrokuje vrtoglavicu i nesvesticu
- **Kasni simptomi** nastaju zbog brzog prelaska šećera u krv i posledične hiperglikemije koja dovodi do hipersekrecije insulina (znatno više nego što je potrebno za varenje hrane)
- Insulin u višku naglo dovodi do hipoglikemije i osećaja slabosti, drhtavice, osećaja gladi i tahikardije – **ovi simptomi se javljaju 2-3 sata nakon obroka**

ISHRANA NAKON OPERACIJE NA ŽELUCU I CREVIMA: preporuke

- Individualno prilagoditi plan ishrane potrebama bolesnika
- Dnevna ishrana podeljena u najmanje šest manjih obroka kako bi se izbeglo prepunjavanje želuca i creva
- Unos tečnosti ograničiti na ½ šolje tokom jela (sprečavanje brzih pokreta hrane kroz gornji deo GIT, i omogućavanje pravilnog iskorišćavanja nutrijenata)
- Tečnost se uzima 30-45 minuta pre i 1h nakon obroka
- Nakon obroka se odmoriti u trajanju od 15 minuta, kako bi se sprečio nagli prolazak hrane kroz GIT
- Slatkiši i šećer se **NE PREPORUČUJU** (koristiti zaslađivač)
- Izbegavati konzumiranje veoma hladnih ili vrućih jela, jer mogu pojačati simptome dumping sindroma

ISHRANA NAKON OPERACIJE NA ŽELUCU I CREVIMA: preporuke

- **MLEKO I MLEČNI PROIZVODI:** najmanje 2 šolje dnevno maslac, mleko, jogurt, meki sirevi
- **POVRĆE:** 3 porcije dnevno – svo povrće
- **VOĆE:** 2 porcije dnevno – sveže ili konzervisano
- **ŽITARICE:** najmanje 4 porcije dnevno – hleb, pecivo, testo, pirinač, krekeri, perece, musli
- **MESO I ZAMENE:** 150-180g dnevno – jaja, teletina, junetina, piletina, svinjetina, morski plodovi, riba bez kostiju
- **SLATKIŠI:** ne preporučuje se (zaslađivač) – puding, sutlijaš, griz
- **MASTI I ULJA:** maslac, margarin, hladno ceđeno ulje
- **PIĆA:** ograničiti unos tokom jela – napici bez šećera, voda

ISHRANA NAKON OPERACIJE NA ŽELUCU I CREVIMA: primer jelovnika (1550 kcal)

- **DORUČAK:** ½ šolje sveže ceđenog soka pomorandže, 1 bareno jaje, 1 parče hleba, 1kk margarina ili maslaca, so
- **RUČAK:** meso i povrće u bešamel sosu (90-100 g mesa i ½ šolje barenog povrća; 1 kk margarina i ½ šolje mleka za sos), 1 parče hleba, so i biber
- **VEČERA:** 100 g barenog belog mesa, ½ šolje pire krompira, so i biber
- **UŽINA I:** ½ šolje palente i ½ šolje mleka
- **UŽINA II:** 1 parče hleba, 30 g barenog mesa (od ručka), 1sk majoneza, mala salata, ½ čolje pudinga sa zaslađivačem
- **UŽINA III:** ¼ šolje švapskog sira i šaka svežeg ili barenog voća

ISHRANA OBOLELIH OD CELIJAKIJE



UVOD

- **Celijakija** (*glutenska enteropatija*) je hronična autoimuna bolest koju karakteriše nepodnošenje glutena – belančevina pšenice, ječma, raži i zobi
- Više od 1 miliona Evropljana boluje od celijakije
- Na svakog dijagnostikovanog bolesnika dolazi još sedam neprepoznatih
- **Komplikacije nelečene celijakije:** teško oštećenje sluznice tankog creva koje vremenom može dovesti do razvoja karcinoma creva i crevnog limfoma
- **Dijagnoza:** anamneza (genetska predispozicija), krvni test prisustva antitela na gluten (pouzdan kod 80% obolelih), tkivna transglutaminaza

KAKO PREPOZNATI CELIJAKIJU?

- Trajni (neizlečivi) poremećaj koji se može javiti u bilo kom uzrastu
- Često ostaje nemanifestna do odraslog doba
- Ukoliko se javi u detinjstvu, klinički manifestne forme bolesti se karakterišu pojavom hroničnog proliva, gubitka apetita, apatije, hronične anemije, stagnacijom/padom telesne mase, gubitkom mišićne i koštane mase, zaostajanjem u rastu i sazrevanju

KAKO SE INFORMISATI O ISHRANI KOD CELIJAKIJE?

- Nakon dijagnostikovanja celijakije, ordinirajući lekar daje osnovna uputstva o ishrani, i upućuje obolelog nutricionisti
- Medicinske sestre koje rade u dečjim dispanzerima moraju takođe detaljno da budu upoznate sa ishranom obolelih od celijakije
- **VAŽNO:** u pripremi obroka se mora voditi računa da se obrok ne kontaminira ostacima glutenske hrane preko posuđa, pribora za jelo i podloge za pripremu hrane
- Namirnice skladištiti odvojeno od namirnica koje sadrže gluten

GDE JE PRISUTAN GLUTEN?

- Gluten je belančevina koja se nalazi u pšenici, raži, ječmu i zobi, kao i proizvodima koji su napravljeni od ovih žitarica
- Gluten je prisutan i u konzervansima, aditivima, bojama i emulgatorima koji se industrijski dodaju u namirnice
- Gluten se nalazi i u konditorskim proizvodima (bombonama, naročito karamelama, kao i proizvodima kojima je dodata karamel boja), viršlama i kobasicama (dekstrin), lekovima (nosači na bazi skroba, laktoze ili pšenice), pivu (ječmeni slad) i drugim alkoholnim pićima (alkohol poreklom od pšenice)

BEZGLUTENSKA ISHRANA

- **Striktna bezglutenska ishrana je jedina efikasna terapija celijakije – stanje obolelih se veoma brzo normalizuje, a crevna sluznica oporavlja**
- Prelaskom na bezglutensku ishranu, kod obolelih dolazi do:
 - oporavljanja sluznice tankog creva,
 - normalizacije apsorpcije i iskorišćavanja nutrijenata u organizmu,
 - normalizacije telesne mase,
 - poboljšanja opšteg zdravstvenog stanja

BEZGLUTENSKA ISHRANA

- Bezglutenska dijeta nije štetna i nema nikakvih negativnih efekata po organizam – gluten kao protein nije esencijalan, i aminokiseline od kojih je sastavljen su lako zamjenjive brojnim drugim prehrambenim izvorima
- Osobe na bezglutenskoj dijeti nisu lišene niti jednog važnog nutritivnog sastojka, kao ni vitamina ili minerala koji se ne mogu nadoknaditi iz drugih nutritivnih izvora

BEZGLUTENSKA ISHRANA

- Oboleli od celijakije moraju da izbegavaju i sve namirnice koje sadrže gluten čak i u tragovima, jer i najmanje količine ovog proteina mogu izazvati oštećenja crevne sluznice
- U bezglutenskoj ishrani su dozvoljene sve namirnice bez glutena – meso, riba, mleko, jaja, voće, povrće (i krompir), pirinač, kukuruz
- Ako se bezglutenska ishrana uvede odmah po postavljanju dijagnoze i doživotno primenjuje, značajno se smanjuje mogućnost nastanka ozbiljnih zdravstvenih komplikacija

PROIZVODI BEZ GLUTENA

- Na tržištu danas postoje posebni prehrambeni proizvodi bez glutena, označeni natpisom “bez glutena” ili “gluten free”, i/ili simbolom precrtanog klasa pšenice ispod koga je registracioni broj licence



CUK-M-001

PROIZVODI BEZ GLUTENA

- Simbol precrtanog klasa pšenice je međunarodna oznaka za bezglutenske proizvode i obalelima garantuje da je označeni proizvod potpuno bezbedan i ne sadrži gluten
- Proizvođač ne može samoinicijativno da označi proizvod simbolom precrtanog klasa pšenice. Da bi neki proizvod bio označen ovim simbolom mora da ispunjava propisane standarde bezglutenske proizvodnje koji se verifikuju u procesu licenciranja
- Oboleli moraju da budu oprezni u izboru namirnica zbog moguće kontaminacije prilikom transporta, skladištenja i izlaganja u prodajnim objektima

BEZGLUTENSKO BRAŠNO NA LEKARSKI RECEPT

- Na inicijativu Udruženja Srbije za celijakiju, RFZO je odobrio podizanje bezglutenskog brašna na recept od 2008. godine, budući da se **bezglutensko brašno smatra lekom za celijakiju**
- Svi oboleli od celijakije na teritoriji Srbije imaju pravo da na osnovu dijagnoze i mišljenja interniste gastroenterologa, pedijatra gastroenterologa ili interniste / pedijatra zaposlenog u službi gastroenterologije, podižu u apotekama bezglutensko brašno – do 2017. godine 5 kg mesečno, a od maja iste godine 7 kg svakog meseca

BEZGLUTENSKA ISHRANA - PREPORUKE

ŽITARICE

- Dozvoljeni su kukuruz, pirinač, heljda, proso, soja, kinoa, amarant, rogač, tapioka, manioka, kesten

VOĆE

- Dozvoljeno je svo sveže voće i orašasti plodovi
- Oprez kod sušenog i kandiranog voća (naročito smokvi), kao i prženog i slanog koštunjavog voća i semenki!

BEZGLUTENSKA ISHRANA - PREPORUKE

MLEKO I MLEČNI PROIZVODI

- Dozvoljeno je mleko, prirodni jogurt, pavlaka, sveži sir, prirodni sirevi: gauda, edamer, ementaler, parmezan, mocarela
- Oprez kod topljenih sireva, mlečnih napitaka, pudinga, kremova i voćnih jogurta

POVRĆE

- Dozvoljeno je svo sveže povrće
- Oprez kod konzerviranog povrća i gotovih jela od povrća

BEZGLUTENSKA ISHRANA - PREPORUKE

ŠEĆER I KONDITORSKI PROIZVODI

- Dozvoljene su sve vrste prirodnih šećera, med i pekmezi
- Oprez kod šećera u prahu, čokolada, bombona (naročito karamela), kakaoa u prahu, sladoleda, žvakaćih guma, keksova

MESO, RIBA I JAJA

- Dozvoljeno je svo sveže meso, riba i jaja
- Oprez kod konzerviranog mesa, mesnih prerađevina, gotovih smesa za roštilj i gotovih jela sa mesom

BEZGLUTENSKA ISHRANA - PREPORUKE

MASNOĆE I ZAČINI

- Dozvoljena su sva ulja, maslac, svinjska mast, goveđi i ovčiji loj, so, biber, sirovi začini
- Oprez kod mešavine začina, začina u prahu, kvasca, praška za pecivo, sirćeta i dresinga za salate (u praškaste namirnice se obično dodaje pšenični škrob u cilju sprečavanja zgrudnjavanja)

PIĆA

- Dozvoljeni su bistri voćni sokovi od ceđenog voća, limunada, biljni čajevi, sveže samlevena kafa
- Oprez kod alkoholnih pića, kafe sa dodacima, zamenama za kafu, gotovim mešama za napitke na bazi kafe

ZNAK NA DEKLARACIJI



Literatura

- Đorđević J. Dijetetika 1 i 2. Beograd: Visoka zdravstvena škola strukovnih studija; 2014.
- Nikolić M (urednik). Dijetetika. Niš: Medicinski fakultet Univerziteta u Nišu; 2008.
- Novaković B, Jusupović F. Ishrana i zdravlje. Novi Sad: Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu; 2014.
- O'Sullivan M, O'Morain C. Nutrition in inflammatory bowel disease. Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2006;20(3):561-73.
- Donnellan CF, Yann LH, Lal S. Nutritional management of Crohn's disease. Therap Adv Gastroenterol. 2013;6(3):231-42.
- Saturni L, Ferretti G, Bacchetti T. The gluten-free diet: safety and nutritional quality. Nutrients. 2010;2(1):16-34.
- El Khoury D, Balfour-Ducharme S, Joye IJ. A Review on the Gluten-Free Diet: Technological and Nutritional Challenges. Nutrients. 2018;10(10):1410.



kontakt:
zivanovic_dejan@yahoo.com