

Crohnova choroba

Crohnova choroba je chronické onemocnění trávicího ústrojí, nejčastěji tenkého a tlustého střeva. Nemoc se projevuje bolestmi břicha, průjmy, hubnutím, únavou a zvýšenou teplotou. Případně se mohou objevit i problémy mimo trávicí soustavu (kožní vyrážky, kloubní a oční záněty).

Při nemoci je nutné dodržovat tzv. šetřící bezzbytkovou dietu. Tato dieta se skládá z potravin, které zanechávají ve stolici minimum zbytků a šetří tak tkáň střeva.

Rizikové potraviny:

za rizikové potraviny můžeme považovat všechny ty, které obsahují hrubé nestravitelné části jako jsou slupky a zrníčka (Ovoce a zeleninu pouze loupanou a krátce povařenou. Z ovoce jsou vhodná jablka, ze zeleniny například dušená mrkev.).

- celozrnné pečivo
- ořechy
- smažená jídla
- uzeniny
- houby
- kravské mléko a měkké sýry
- majonéza
- ostrá jídla
- čokoláda

Rizikové nápoje:

- káva
- kakao
- perlivé nápoje
- alkohol

Vhodná úprava jídel je vaření a dušení, na konci přidat do hotového pokrmu kousek másla (tuk se nesmí přepalovat). Vhodné je libové maso, ryby, tepelně upravená vejce. Z příloh vařená rýže a vařené loupné brambory (nejlépe šťouchané s máslem).

Z polévek jsou vhodné masové vývary, z moučnicků netučná piškotová těsta, doplněná o loupné ovoce (např. jablka nebo kompotované meruňky).

Mgr. Lucie Weiss

nutriční poradce