

Ulcerózní kolitida

Ulcerózní kolitida (UC) je chronické zánětlivé onemocnění postihující sliznici tlustého střeva a konečníku. Nemoc je doprovázena problémy s vyprazdňováním, jako jsou průjemy (často s příměsí krve a hlenu), bolest v oblasti konečníku, nucení na stolicí, bolesti břicha a neprospívání. Případně se mohou objevit i problémy mimo trávicí soustavu (kožní vyrážky, afty, oční záněty).

V aktivní fázi nemoci je nutné dodržovat bezezbytkovou dietu. Tato dieta se skládá z potravin, které zanechávají ve stolici minimum zbytků, a snižuje se zátěž střeva.

Dietní opatření: bezezbytková strava, lehce stravitelná, úprava stravy i výběr potravin šetřící trávicí trakt, abstinence alkoholu, vyloučit ze stravy potraviny obsahující hrubou vlákninu (celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka, nadýmavé druhy zeleniny), omezení příjmu tuku (tuky hlavně nepřepalovat), dostatečný příjem bílkovin, dostatečný příjem polysacharidů. Pokrmy obsahující vlákninu (brambory, zelenina, ovoce, ovesné vločky) upravujeme do měkka (strouháním najemno, vařením nebo mixováním a pasírováním).

Vhodné je jíst pravidelně 6-7 porcí za den (po 2,5-3 hodinách) v menších dávkách, poslední jídlo 2-3 hodiny před ulehnutím. Důležité je potravu v ústech dostatečně rozmělnit. Tekutiny oddělit od příjmu stravy. U UC je dieta velmi individuální a záleží na toleranci konkrétních jídel a stupni poškození střev.

Konzumace polysacharidů

Vhodné: brambory, bramborová kaše, bílá rýže, bílé těstoviny, jáhly, kroupy, ovesné, ječné vločky, bílý pšeničný chléb a bílé pečivo (bez semínek, nemělo by být čerstvé ani kynuté), bílá pšeničná mouka, knedlíky kypřené kypřicím práškem, bramborové knedlíky (dle tolerance), dušená nenadýmavá zelenina.

Nevhodné: celozrnné mouky, celozrnný chléb, celozrnné pečivo, pečivo a chléb se semínky, čerstvé pečivo a chléb, semínkové pečivo, kynuté pečivo, kynuté knedlíky, linecké a listové těsto, hranolky, bramborový salát.

Konzumace tuků

Doporučuje se pokud možno náhrada živočišných tuků rostlinnými, z ořechů a semen konzumovat jen vylisované oleje.

Vhodné: řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margaríny, případně zařadit občas i máslo.

Nevhodné: sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky, kokosový a palmový tuk.

Konzumace mléka a mléčných výrobků

Je třeba volit nízkotučné mléčné výrobky, polotučné dle tolerance; preferovat kysané.

Vhodné: nízkotučné jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (ale bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené (ale bez semínek), cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry do 45 % t.v s. (nekořeněné, bez semínek), olomoucké tvarůžky, čerstvé mléko dle tolerance.

Nevhodné: smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty.

Konzumace masa a vajec

Doporučuje se pouze libové maso. Ryby, které jsou dobrým zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin zmírňujících zánět, zařazovat min. 2–3× týdně. Vejce je dobré konzumovat v rámci pokrmu, samostatně v omezené míře.

Vhodné: kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, šunka libová drůbeží, vepřová a telecí (min. 90 % masa).

Nevhodné: tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina.

Konzumace cukrů a sladkých pokrmů

Cukry je vhodné konzumovat v omezené míře.

Vhodné: moučníky z těsta piškotového, tvarohového, dále sušenky, piškoty, nákypy, pudinky, bez semínek a zrníček, dobře stravitelné.

Nevhodné: krémové dorty, sušenky s krémovými náplněmi, dorty a zákusky s nevhodným ovocem a semínky, smažené pečivo, semínkové nebo ořechové sušenky, ořechové pokrmy, čokolády.

Konzumace zeleniny

Vhodné: mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, cuketa, chřest, dýně, patizon, hlávkový salát, ve formě čerstvé zelenina lépe krájená, strouhaná nebo mixovaná, případně vařená do měkka.

Nevhodné: kapusta, zelí, květák, brokolice, ředkvičky, kedlubny, cibule, česnek, houby, nakládaná, sterilovaná zelenina, papriky a okurky dle tolerance.

Konzumace ovoce

Vhodné: jablka, banány, meruňky, broskve, mandarinky. Ovoce čerstvé lépe ve formě loupané, strouhané, nebo vařené. Vhodné jsou ovocné přesnídávky, pyré, kompoty, džemy.

Nevhodné: hrušky, ananas, třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz, veškeré nezralé, neloupané ovoce.

Konzumace nápojů

Důležité je dodržovat pitný režim (cca 2 l tekutin denně).

Vhodné: pitná voda, případně slabší zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, mošty, džusy, neperlivé minerální vody, nízkostupňové pivo v malém množství.

Nevhodné: perlivé nápoje, silná káva, alkohol.

Ostatní doporučení

Luštěniny nejsou ke konzumaci vhodné.

Vlákninu je doporučeno konzumovat v omezeném množství, občas zařazovat rozpustnou vlákninu – považené jemné vločky ovesné, ječné a žitné, oloupaná a strouhaná jablka, strouhaná čekanka (působí příznivě na střevní stěnu a komenzální bakterie).

Koření je třeba používat jen nedráždivé, nejsou vhodné paprika, pepř, kari, výrazné kořenící směsi, pálivá paprika, chilli a také dochucovadla – hořčice, kečup, sójová omáčka, bujóny.

Při podvýživě je vhodné zařadit do své stravy sipping (výživný nápoj s vysokým obsahem nutričně významných látek). Existují různé typy sippingů, s vysokým obsahem proteinů, s rozpustnou vlákninou, energeticky bohatý atd. Sipping je vhodné popíjet během celého dne mezi jídly. Popíjení je doporučeno zpočátku po malých porcích (50-100 ml 4-6x denně), aby byla zajištěna dostatečná saturace organismu živinami. Nejlépe chutnají vychlazené.

Technologická úprava pokrmů

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat. Nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Tuk většinou přidáváme na závěr do hotového pokrmu. Nejméně vhodné jsou grilování a smažení.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut