



Ishrana kod Kronove bolesti

Marija Mitić

Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti Gornja Toponica

Apstrakt

Kronova bolest je vrsta zapaljenjske bolesti creva, i najčešće se javlja u tankom crevu (70% obolelih) i u debelom crevu. Međutim, može da utiče na bilo koji deo gastrointestinalnog trakta, počevši od usne šupljine do anusa. Kod Kronove bolesti zapaljenjski proces odvija se najčešće u tankom crevu, a to otežava varenje ključnih nutrijenata iz hrane. Manjak nutrijenata i slabljenje apetita mogu dovesti do neishranjenosti osoba koje boluju od ove bolesti. Vrlo često, neishranjenost može biti razlog samog upalnog procesa zbog oslabljene resorpcije hrane. Najčešći simptomi Kronove bolesti su dijareja, grčevi u stomaku, krv u stolici, groznica, umor, gubitak apetita, osećaj da creva nisu prazna posle pražnjenja. Ponekad je moguće ove simptome zameniti za simptome nekog drugog zdravstvenog stanja, kao što su trovanje hranom, uznemiren želudac ili alergija, čirevi koji se mogu pojaviti bilo gde, upala zglobove i kože.

Još uvek zvanično nije utvrđeno šta je konkretan uzrok Kronove bolesti. Ustanovljeno je da sledeći faktori mogu da utiču na to dali će se ova bolest razviti: imuni sistem, genetika i faktori životne sredine. Određeni faktori mogu da utiču na težinu simptoma, kao što su pušenje, starost i vremenski period trajanja bolesti.

Kada je Kronova bolest ograničena samo na tanko crevo, onda se posledice manifestuju kroz dijareju i neishranjenost, ali kad se bolest proširi na debelo crevo, obično se javlja teži oblik proliva, a pritom se izaziva i anemija uz nedostatak vitamina B12, folne kiseline ili gvožđa. Obolela osoba mora sama da vodi računa o ishrani, da u odabiru namirnica pronađe one koje će najmanje ometati normalno funkcionisanje sistema za varenje, a pritom obezbediti sve neophodne nutritivne sastojke i zaštitne materije. Važnu ulogu u ishrani obolelih od Kronove bolesti imaju dijetetičari-nutricionisti.

Zastupljenost makronutrijenata je različita u zavisnosti od procenjenog nutritivnog statusa obolelog: proteini 10–30%, masti 10–15 %, ugljeni hidrati 45–55%.

Izbor namirnica:

I grupa: žitarice

- Preporučuje se posebno pirinač, kao veoma važna namirnica u saniranju ove bolesti. Dozvoljene su sve vrste hleba (i od belog brašna), može prepečen ili dvopek.
- Treba izbegavati celo zrno žitarica, posebno kukuruz.

II grupa: mleko i mlečni proizvodi

- Preporučuje se upotreba mleka i mlečnih prerađevina, a posebno kiselog mleka, jogurta. Tvrdi i stare sireve (kačkavalj) treba izbegavati, kao i sve namaze na bazi mleka sa emulgovanim biljnim mastima. Ograničiti unos mleka, jer može biti poteškoća u varenju proteina iz mleka, te dovesti do poremećaja u želucu, grčeva i dijareje.

III grupa: meso i jaja

- Preporučuje se upotreba posnih mesa toplokrvnih životinja. Meso peradi i ribe je poželjno, ali pod uslovom da nisu pržena na masnoći ili pohovana; meko kuvana jaja. Ne treba nikako koristiti crvena masna mesa, svinjetinu i pržena jaja.

VII grupa: šećer i šećerni koncentрати

- Namirnice iz ove grupe treba umereno i kontrolisano davati.
- Iz ishrane treba isključiti čokoladu i sve proizvode u kojima se ona nalazi.

Napici:

- Preporučuju se razblažen limunov sok, blagi čajevi, mineralna voda.
- Alkoholni pića (pivo, vino), gazirana pića, kafu treba obavezno isključiti iz ishrane.

Začini:

- Preporučuju se blagi biljni začini, jer poboljšavaju ukus hrani, a svu ljutu i začinjenu hranu treba izbaciti iz ishrane.

Ova lista namirnica koje prijavu obolelima od Kronove bolesti sačinjena je na osnovu iskustva obolelih i dijetetičara-nutricionista, a dijeta terapija treba da bude individualna. U situaciji kada je prisutna pothranjenost, obolela osoba mora imati tri redovna obroka i dve užine i pojačanu ishranu, u smislu kalorijske vrednosti i građivnih materija, bez obzira na apetit. Poželjno je da takvim obolelim osobama u početku dodavati suplemente (nutri drink) kako bi se obezbedili mikro nutrijenti.