

PREHRANA BOLNIKA S CROHNOVO BOLEZNIJO

Prehrana bolnika s kronično vnetno črevesno boleznijo, med katero spada tudi Crohnova bolezen se ne bi smela bistveno razlikovati od zdrave, pravilne prehrane, ki naj bi jo užival vsak človek. Bolnik lahko s skrbnim opazovanjem sam ugotavlja, katera hrana mu škoduje, pravzaprav ima vsak bolnik svojo, individualno dieto. Običajna dieta nima zdravilnega učinka na potek bolezni, ampak samo blagodejni učinek na aktivnost bolezni. Vsekakor pa nekatere jedi povzročajo dodatne težave in s tem poslabšajo stanje bolnika.

Cilj zdravljenja s prehrano je predvsem obvladovanje vnetja, zmanjšanje simptomov in nadomeščanje izgubljenih tekočin in hranil

(dr. Pokorn D. 2004. Dietna prehrana bolnika, 205)

Pri zdravljenju Crohnove bolezni je najpomembneje, da se upošteva stanje vnete črevesne stene. Bolnik s Crohnovo boleznijo naj uživa polnevredno mešano hrano. Ob začetku bolezni se odsvetuje mleko in mlečne izdelke, ker bolniki pogosto ne prenašajo laktoze, boljše pa prenašajo skuto in sir. Ko se bolezen umiri, se priporoča visoko kalorično beljakovinsko hrano. Ponavadi je uspešno že, če bolniki iz prehrane izločijo žitne in mlečne izdelke, saj se s tem zmanjša vnetje. Ob začetku zdravljenja se za nekaj mesecev zmanjša količina netopnih vlaknin, zato naj bolnik uživa manj sadja, še posebej tistega z drobnimi semeni, kot so jagode in kivi, ki so dražeči za prebavni trakt. Dobro je, če se izogibajo sveži zelenjavi in sadju, ker lahko pride do poškodbe vnete sluznice, uživajo naj se samo kuhano hrano. Ker bolniki izgubljajo veliko krvi, je k prehrani potrebno dodajati želeno, ker uživajo samo kuhano hrano, brez mlečnih izdelkov pa je potrebno dodajati tudi vitamine in minerale. Pomembno je, da bolnik pije dovolj tekočine, tudi zeliščne čaje in sveže sokove. Med napadi driske pa bolnik najlažje uživa otroško hrano in kuhano zelenjavo.

V literaturi se priporoča, da bolnik na začetku zdravljenja začne s tako imenovano varovalno dieto, ki jo sestavljajo olupljen krompir, kuhane ribe in perutnina, mlada mehka zelenjava, npr. jedilne bučke, špinača, grah, buče z mesnatim jedrom in sladki krompir.

Živila, ki sprožijo simptome se razlikujejo za vsako osebo s Crohnovo boleznijo.

Najpogostejša živila, ki poslabšajo simptome bolezni:

- alkohol (mešane pijače, pivo vino)
- maslo, majoneza, margarina, olja
- gazirane pijače
- kava, čaj
- mlečni izdelki (če ne prenašajo laktoze)
- mastne, ocvrte jedi
- hrana z veliko vlakninami
- leča, fižol, stročnice, zelje, brokoli, čebula
- oreščki in semena (arašidovo maslo)
- divji riž, testenine
- surovo sadje
- surova zelenjava
- koruza (tudi druge oblike koruze, kot so koruzni krekerji, kosmiči, pokovka)
- rdeče meso in svinjina
- začinjene jedi
- cela zrnja in otrobi
- mešane jedi
- žitne ploščice

- ☐ čokolada, čokoladni keksi
- ☐ Red Bull

Obstaja manjše število živil, ki so bolnikom koristne:

- ☐ ribe, losos, tuna
- ☐ hrana brez glutena
- ☐ ovsena kaša
- ☐ banane
- ☐ kuhan krompir
- ☐ sladki krompir
- ☐ buče
- ☐ sojino mleko
- ☐ kozje mleko
- ☐ jogurt (verjetno zaradi probiotikov)
- ☐ kuhan bel riž

Sadje in zelenjava, ki se so v raziskavi pokazali z največ pozitivnimi učinki:

- ☐ banane (20% poroča o zmanjšanju simptomov, 10% o izboljšanju simptomov)
- ☐ meleona
- ☐ krompir
- ☐ sladki krompir
- ☐ buča
- ☐ koruza
- ☐ peteršilj

Sadje in zelenjava, ki se so v raziskavi pokazali z največ negativnimi učinki:

- ☐ grenivka (40% oseb poroča o povečanju simptomov, le 3% jo prenašajo)
- ☐ jabolka
- ☐ brokoli
- ☐ cvetača
- ☐ stročji fižol
- ☐ arašidi
- ☐ mak

Natančno ni mogoče določiti skupino živil, ki bi škodila vsem bolnikom s Crohnovo boleznijo. Zdi se, da sladkarije poslabšajo stanje bolnika, toda pri nadzornih kliničnih preizkušnjah niso uspeli dokazati koristi omejevanja sladkorja.

Visoka vsebnost prehranskih maščob škoduje bolniku, ampak povečana vsebnost omega-3 maščobnih kislin pa koristi bolnikom, toda ne vsem.

Relativno majhna razlika v živilih ima lahko pomembne vpliv ali jih bolnik prenaša ali ne. Na primer riževi krekerji so bili v raziskave pogosto obravnavani kot koristni, z manj škodljivimi učinki kot npr. musli ploščice, ki so pogosto imele negativni učinek na bolnika, toda obstajajo primeri bolnikov, ki so imeli pozitiven odziv na njih. Zelo malo bolnikov pa je poročalo o pozitivnih učinkih pri uživanju rogljičkov in krofov. Pogosto je, da imajo živila z visoko vsebnostjo maščob in sladkorja škodljive posledice.

Primeri jedilnikov (Prelec Lainščak J., Šeruga M. Prehrana pri bolezni prebavil. Domus: 50)

Zajtrk	Čaj, mehko kuhano jajce, rezina pustega sira, žemlja
--------	--

Malica	Bel kruh, rezina salame iz piščančjih prsi, borovničev sok
Kosilo	Posneta goveja juha z vlivanci, dušen telečji medaljon, dušen riž, korenje v solati, čokoladni puding
Malica	Pršut, žemlja, korenčkov sok
Večerja	Dušen ribji file, slan krompir, bučke v solati
Po večerji	Jogurt, albert keksi

Zajtrk	Čaj, skuta, delikatesna šunka
Malica	Biskvitna rulada z diabetično marmelado (biskvit z umetnim sladilom), jogurt (čaj, kompot)
Kosilo	Posneta kostna juha z jetrnim rižem, dušen kunec, zdrobovi cmoki, dušena zelenjava, banana
Malica	Dietno pečeno jajce, kruh, svež sadni sok ali čaj
Večerja	Mesni haše z zelenjavo, špageti, sveža limonada
Po večerji	Jogurt, biskvit

Otroci s Crohnovo boleznijo so pogosto podhranjeni. Zato se pri njih v zadnjih letih uporablja enteralna prehrana. Uporablja se lahko iz dveh razlogov:

- začasno izboljšanje bolezni
- kot dopolnilna hrana za izboljšanje celotne prehrane

MAKROBIOTIČNA PREHRANA

Glede na zgodbe iz spleta, si je veliko bolnikov s Crohnovo boleznijo z makrobiotsko dieto izboljšalo svoje zdravje.

Makrobiotika pomeni vedenje in nauk o tem, kako si podaljšati življenje, se pravi ohraniti zdravje. Za večino ljudi pomeni makrobiotika naraven način življenja in zdravo prehrano, hkrati pa tudi ekonomičen način življenja. To je način življenja, ki pripomore k razumevanju naravnega ritma narave – jina in janga. Načela prehrane temeljijo izključno na fiziološki osnovi, torej nasprotno kot načela uradne medicine.

Dnevna prehrana vsebuje osnovna živila:

- žita in žitne izdelke
- stročnice
- razna semena
- dopolnilna ali dodatna živila, vključena le v predpisanih količinah (zelenjava, alge, sadje, ribe, morski sadeži,...)
- mleko in meso v zelo majhnih količinah
- alge (vsebujejo veliko beljakovin in kalcija)

Pri pripravi makrobiotične hrane se ne uporablja elektrika ali mikrovalovna pečica, ampak le peč na drva, premog in plin.

Pri makrobiotični hrani je zelo pomembno vzdrževanje ravnotežja med jinom in jangom, zato se mora hrana prilagajati našemu okolju.

Živila delimo na živila rastlinskega, živalskega in rudninskega izvora (sol ali NaCl). Sol je močno živilo jang, ker vsebuje veliko natrija. Veliko natrija pa vsebujejo tudi živila živalskega izvora. Živila z veliko kalija so živila pretežno rastlinskega izvora, to so živila jin.

Mehka hrana je bolj jin kot trda, trda je namreč bolj jang. Živila jang moramo kuhati dlje kot živila jin itd.

(dr. Pokorn D. 1996. S prehrano do zdravja. Hrana, čudežno zdravilo II recepti in diete, 167)

Pri makrobiotičnem načinu prehrane je pomembna biološka evolucija živil živalskega in rastlinskega izvora.



KONOPLJA

Za Crohnovo bolezen ne obstajajo študije, ki bi obravnavale pozitivno delovanje medicinske konoplje pri bolnikih, veliko pacientov poroča o tem, da jim je konoplja pomagala pri lažšanju težav. Obstaja veliko število dokumentov, ki pravijo, da konoplja stimulira apetit, lajša slabost, nadzira krče in napade, ter potencialno zmanjšuje vnetja

Literatura:

- http://www.konoplja.org/Konoplja/Zdravstvo/Crohnova_bolezen_Ulcerativni_kolitis.htm
- Mesarič-Džurič J. DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo: 3 str. <http://www4.kclj.si/admin/organigram/0001d2-000264.pdf> (maj 2012)
- <http://www.webmd.com/ibd-crohns-disease/crohns-disease/creating-a-crohns-disease-diet-plan>
- dr. Pokorn D. 1996. S prehrano do zdravja. Hrana, čudežno zdravilo II recepti in diete. EWO d.o.o. Ljubljana: 161-171
- dr. Pokorn D. 2004. Dietna prehrana bolnika. Založba Marbona d.o.o. Ljubljana: 205-206
- Edgson V, Marber I. Hrana zdravilo za dušo in telo. Tehniška založba Slovenije: 78-79
- Shaw V., Lawson M. Clinical Paediatric Dietetics. Blackwell Scientific Publications. Oxford: 74-75
- Prelec Lainščak J., Šeruga M. Prehrana pri bolezni prebavil. Domus d.o.o., Ljubljana: 16, 48

- Christopher M. Triggs, Karen Munday, Rong Hu, Alan G. Fraser, Richard B. Geary, Murray L. Barclay, Lynnette R. Ferguson. 2010. Dietary factors in chronic inflammation: Food tolerances and intolerances of a New Zealand Caucasian Crohn's disease population. Mutation research/Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis. 16 str.