



OBD
Opća bolnica Dubrovnik
Odjel bolničke prehrane

DIJETOTERAPIJA KOD DIVERTIKULOZE CRIJEVA

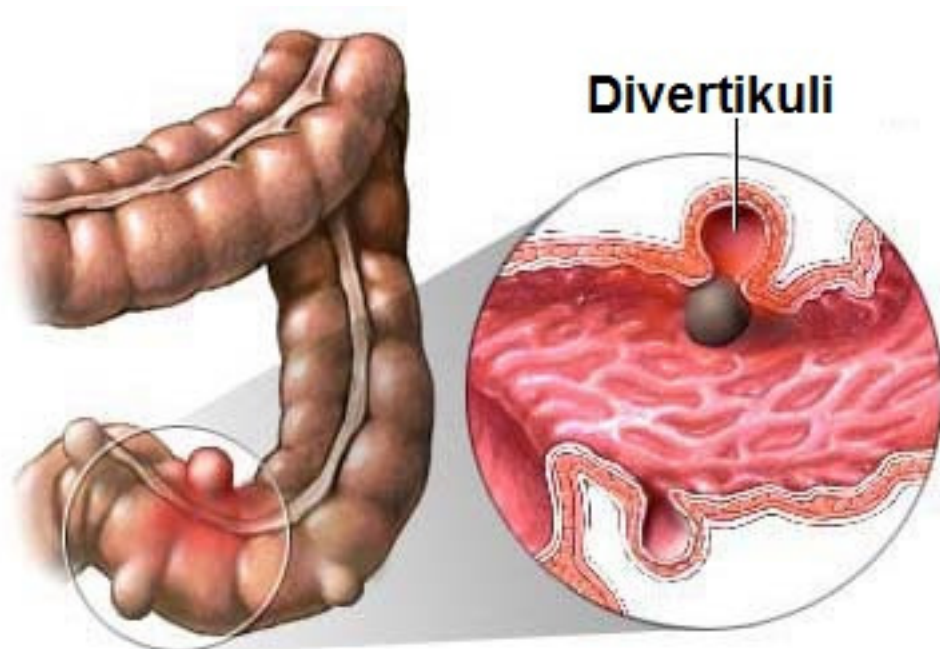


Ljiljana Ban, ing. preh. tehnologije
Marina Milanović, mag. nutricionizma

Dubrovnik, 2017.

UVOD

Divertikuli su vrećice (hernije) sluznice crijeva. Divertikuloza označava postojanje višestrukih divertikula u debelom crijevu, vjerojatno uslijed dugotrajne prehrane oskudne vlaknima. Navedene hernije ili kile (divertikuli) se mogu pojaviti na bilo kojem području probavnog sustava, ali se najčešće pojavljuju na debelom crijevu. Posljedica su povećanog tlaka na debelo crijevo prigodom defekacije, pa od te bolesti najviše oboljevaju starije osobe s opstipacijom (otežana tvrda stolica), ali danas sve više oboljevaju i mladi koji imaju nepravilnu prehranu i čija prehrana ne sadržava dovoljno prehrambenih vlakana (celuloza, hemiceluloza, pektin, gume, lignin). Stvaranje divertikula se povećava s dobi, a rizični čimbenici su prehrana bogata životinjskim mastima i siromašna vlaknima (tzv. zapadnjačka prehrana), pretilost, pušenje, sjedilački način života i uzimanje određenih lijekova. Većinom se simptomi bolesti ne primjećuju. Akutno stanje u kojem dolazi do upale divertikula nazivamo divertikulitis. Važno je prilagoditi prehrambene navike kako bi se organizam što prije oporavio i kako bi se preveniralo ponavljanje divertikulitisa. Prehrana se razlikuje u akutnoj i kroničnoj fazi bolesti.



DIJETOTERAPIJA

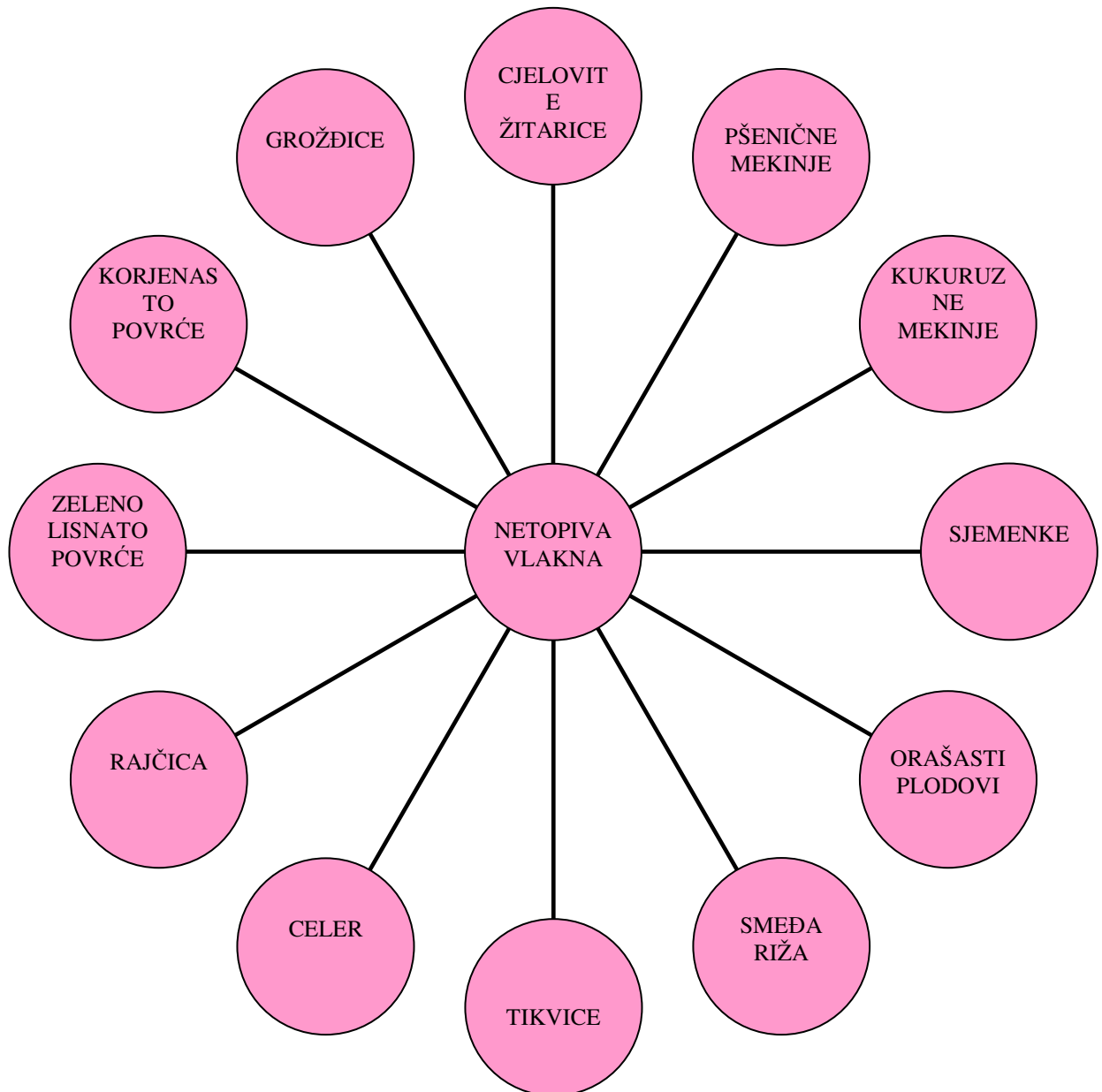
Prehrana u fazi akutne upale divertikula ovisi o težini upale. S unosom hrane na usta započinje se prema preporuci liječnika u obliku tekuće dijetete. Treba izbjegavati sve namirnice koje mogu izazvati ili za koje ste primijetili da izazivaju mučninu i bol (najčešće: kava i ostali napitci bogati kofeinom, kakao i čokolada, mlijeko i mliječni proizvodi, jako začinjena hrana). Ako se radi o akutnom divertikulitisu preporučuje se hrana bez prehrambenih vlakana, bez začina, te su zabranjeni orašasti plodovi, sjemenke, kukuruz, jagode i voće s košticama i povrće koje sadržava veću količinu vlakana, a kako bi se olakšala njihova probava u početku ih treba obavezno kuhati i miksati. Birajte hranu koja vam najviše odgovara i stvara najmanje probavnih smetnji. Jedite barem tri glavna obroka u danu i dva do tri međuobroka, a ako je potrebno rasporedite količine na više manjih obroka. Između obroka nemojte zaboraviti piti tekućinu.

Nakon smirivanja upale postupno se uvode namirnice koje sadrže prehrambena vlakna (voće, povrće, sjemenke i orašasti plodovi). U "mirnoj fazi" crijevne divertikuloze preporučuje se hrana bogata prehrambenim vlaknima do 30g na dan uz obilje tekućine i dijetu s ograničenim unosom masti. Dijeta s niskim udjelom vlakana je prijelazna dijeta te se preporučuje kako bi se smanjile mogućnosti iritacije crijeva i kako bi se crijevo što prije oporavilo. Dijeta s niskim udjelom vlakana je nepotpuna dijeta čije dugoročno korištenje *nije preporučljivo*. Kada se simptomi smire postupno se prelazi na uravnoteženu prehranu bogatu vlaknima.

Prehrambena vlakna održavaju stolicu mekanom i smanjuju tlak unutar crijeva, omogućavajući lakše kretanje crijevnog sadržaja. Povećana količina prehrambenih vlakana u prehrani može smanjiti simptome divertikuloze i spriječiti komplikacije kao što je divertikulitis. Znači po smirenju akutne upale kod divertikuloze crijeva preporučuje se visok udio prehrambenih vlakana u omjeru 60 % topivih i 40% netopivih prehrambenih vlakana, uz dovoljan unos tekućine (voda, voćni sokovi, kompoti, mineralna voda i sl.).

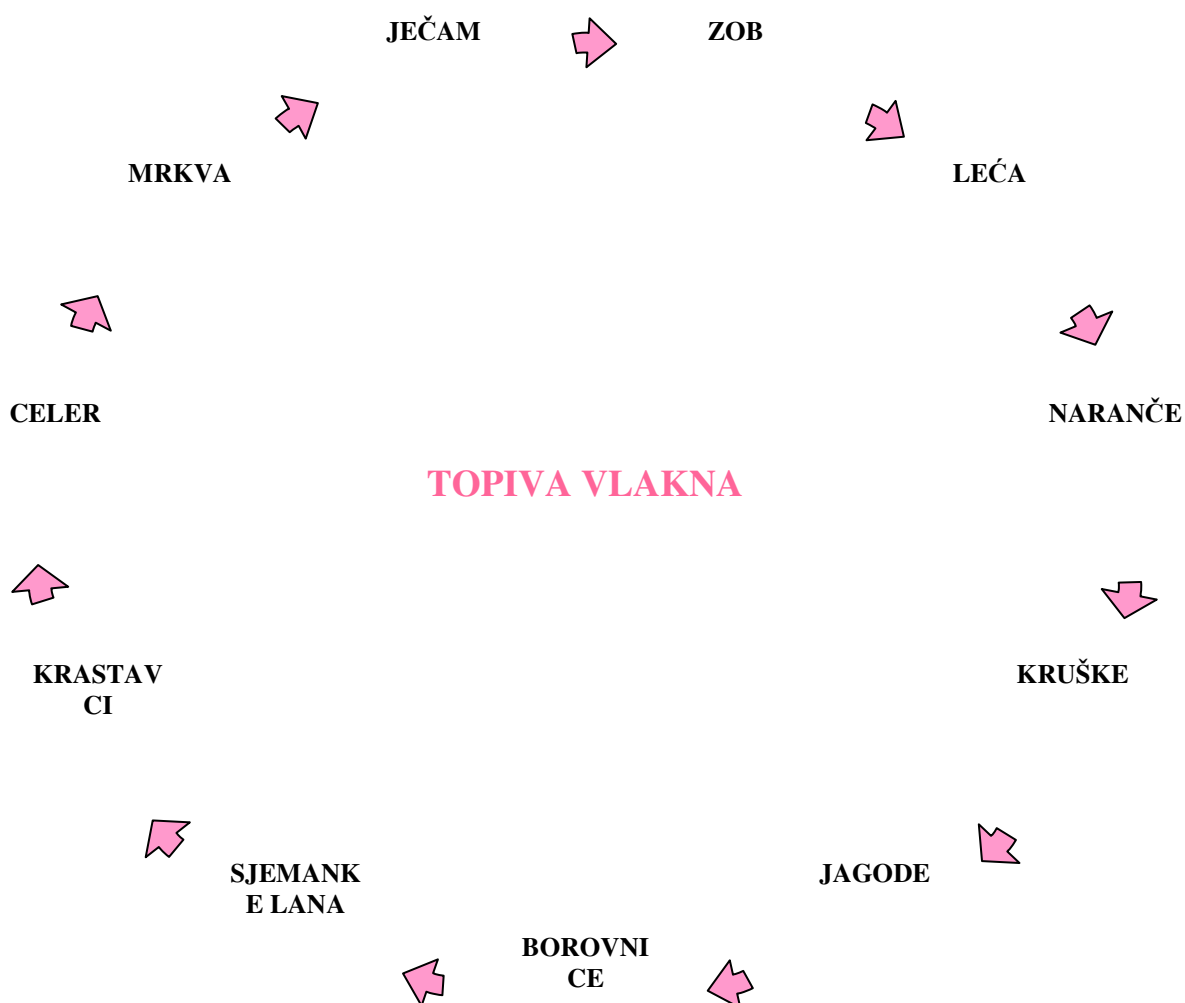
Namirnice bogate netopivim vlaknima :

Netopiva prehrabena vlakna ulaze i izlaze iz probavnog sustava gotovo nepromijenjena. Ona apsorbiraju vodu, imaju laksativno djelovanje, sprječavaju opstipaciju (zatvor) i osiguravaju redovito pražnjenje crijeva. Ovakvo "čišćenje" sprječava duže zadržavanje nekih toksičnih tvari u organizmu štiteći ga pri tome od različitih bolesti.



Namirnice bogate topivim vlaknima

Topiva prehrabena vlakna se u procesu probave otapaju stvarajući želatinastu masu koja štiti probavni sustav od apsorpcije različitih tvari. Imaju veliku ulogu u prevenciji različitih kardiovaskularnih bolesti sprječavajući apsorpciju kolesterola, te djeluju pozitivno na nusproizvode metabolizma masnoća. Dobre bakterije u crijevima se hrane topivim vlaknima, te na taj način uravnotežuju naš probavni sustav.



Količina prehrabnenih vlakana kod pojedinih namirnica: (Izvor: *United States Department of Agriculture (USDA)*).

NAMIRNICA	KOLIČINA NAMIRNICE	KOLIČINA VLAKANA (gram)
VOĆE		
Breskva, sirova	1 srednje velika	2,0
Brusnica, sirova	100 grama	24,7
Goji bobice, sušene	100 grama	13,0
Jabuka, sirova s kožom	1 srednje velika	4,0
Kruška, sirova	1 srednje velika	4,0
Limun, oguljen, sirov	100 grama	10,6
Mandarina, sirova	1 srednje velika	2,0
Naranča, oguljena, sirova	100 grama	10,6
POVRĆE		
Bob, sirov	100 grama	25,0
Brokula, svježe, kuhano	1/2 šalice	2,5
Bundeva, kuhana	1 šalice	6,0
Crveni grah, kuhani	1/2 šalice	8,0
Cvjetača, svježe, kuhano	1/2 šalice	1,5
Grah, kuhani	1/2 šalice	6,5
Grašak, sirov	100 grama	25,5
Krumpir, kuhani	1 komad	3,0
Kupus, svježe, kuhano	1/2 šalice	1,5
Leća, sirova	100 grama	10,7
Mrkva, svježe, kuhano	1/2 šalice	2,5
Peršin, svježe, smrznuto	100 grama	32,7
Poriluk, svježe	100 grama	10,4

Prokula, svježe, kuhano	1/2 šalice	2,0
Rajčica, svježe	1 komad	1,0
Rotkvice	100 grama	23,9
Soja, pečena	100 grama	17,7
Špinat, svježe, kuhano	1/2 šalice	2,0
Tikvica, kuhano	1 šalice	3,0
Zelena salata	1 šalice	1,0
ŽITARICE, SJEMENKE I ORAŠASTI PLODOVI		
Bademi, pečeni	100 grama	13,7
Bijela riža, kuhana	1 šalice	1,0
Crni kruh	1 kriška	2,0
Heljda	100 grama	10,0
Heljdino brašno	100 grama	10,0
Ječam, oljušten	100 grama	17,3
Kukuruz	100 grama	20,5
Kukuruzne mekinje, sirovo	100 grama	79,0
Lješnjaci, blanširani	100 grama	11,0
Pistacio, sirovo	100 grama	10,6
Smeđa riža, kuhana	1 šalice	2,5
Pšenične mekinje, sirovo	100 grama	42,8
Pšenično brašno, cijelo zrno	100 grama	10,7
Raženo brašno	100 grama	23,8
Rižine mekinje, sirove	100 grama	21,0
Sezam, sirovo, sušeno	100 grama	11,8
Sjemenke lana	100 grama	27,3
Sjemenke suncokreta, pečene	100 grama	10,6

Sojino brašno	100 grama	17,5
Zobene mekinje, sirove	100 grama	15,4
Žitne pahuljice	3/4 šalice	5,0
ZAČINI		
Bosiljak	100 grama	37,7
Cimet	100 grama	53,1
Curry (kari)	100 grama	53,2
Kim	100 grama	38,0
Klinčić	100 grama	33,9
Komorač	100 grama	39,8
Paprika	100 grama	34,9
OSTALO		
Crna čokolada, sadrži od 70-80% kakaa	100 grama	10,9
Kakao u prahu, nezašećeren	100 grama	37,0



Dijeta s povećanim udjelom vlakana

Karakteristike dijete

Preporučuje se standardna prehrana ili specifična dijeta ovisno o stanju bolesnika s modificiranom količinom vlakana do 20g/1000 kcal. Preporučuje se visok udio vlakana u omjeru (60 % topivih, 40% netopivih), uz dovoljan unos tekućine (voda, voćni sokovi, kompoti, mineralne vode i sl.). U prehranu u većem omjeru uključiti žitarice bogate vlaknima kao mekinje, heljda, zob, ječam, te grahorice, integralni kruh, graham kruh, peciva sa sjemenkama, svježe i neguljeno voće, suho voće, orašaste plodove, mahunarke i lisnato povrće. Osigurati svakodnevno unos fermentiranih mliječnih proizvoda kao što su jogurti, kefir, acidofilno mlijeko i drugi fermentirani mliječni proizvodi s dodanim kulturama probiotika. Smanjiti unos jednostavnih ugljikohidrata (bijeli kruh, bijela riža, bijelo tijesto, slatkiši, kreme s dodatkom brašna i krupice, puding).



Primjer jelovnika

Doručak:	bijela kava	200,000 g
	namaz od slanutka	60,000 g
	kompot od krušaka i šljiva	200,000 g
	kruh graham	70,000 g
Ručak:	krem juha od brokule	200,000 g
	srdele u pećnici	200,000 g
	blitva lešo	200,000 g
	krumpir kuhani	200,000 g
	naranča	200,000 g
	kruh graham	105,000 g
Večera:	žganci sa sirom	(150+80) g
	zelena salata	100,000 g
	jogurt s probiotikom	150,000 g
	lanene sjemenke	15,000 g

Izvor: „Dijetetičar“

Detaljan prikaz nutritivnih podataka

	ENERGIJA (kcal)	BJELANČEVINE (g)	MASTI (g)	UGLJIKOHIDRATI (g)
OD	2200,000	55,000	0,000	275,000
DO	2500,000	93,800	83,300	375,000
UKUPNO	2212,586	93,284	80,037	285,05