

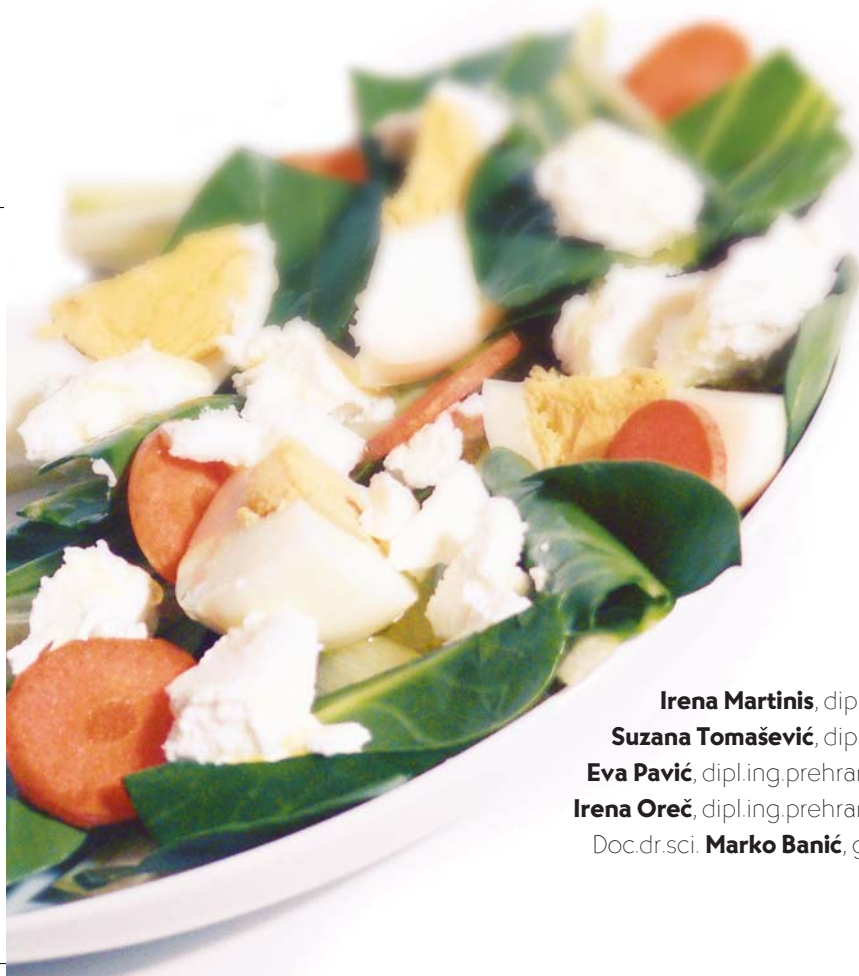


KBD  
Klinička bolnica Dubrava  
Odjel Prehrane

# Dijetoterapija upalnih bolesti crijeva

Crohnova bolest i ulcerozni kolitis

**Priručnik za pacijente**



**Irena Martinis**, dipl.ing.nutricionist  
**Suzana Tomašević**, dipl.ing.nutricionist  
**Eva Pavić**, dipl.ing.prehrambeni tehnolog  
**Irena Oreč**, dipl.ing.prehrambeni tehnolog  
Doc.dr.sci. **Marko Banić**, gastroenterolog

Zagreb, 2004



## Upalne bolesti crijeva

Nazivom upalne bolesti crijeva označavamo idiopatske kronične bolesti probavnog sustava. Tijek navedenih bolesti je dugotrajan (kroničan) i nepredvidiv, i obilježen je opetovanim upalama različitih dijelova probavnog sustava koje su, zavisno o zahvaćenom odsječku crijeva te izraženosti i trajanju upale, popraćene raznolikim i različito izraženim tegobama. U navedenu skupinu bolesti ubrajamo ulcerozni kolitis, Crohnovu bolest i nedeterminirani kolitis. Ulcerozni kolitis zahvaća debelo (kolon) i završno crijevo (rektum), a Crohnova bolest može zahvatiti bilo koji odsječak probavnog sustava od usta do anusa. Nedeterminirani kolitis ima oko 10% bolesnika s upalnom bolest crijeva i njegova je značajka da se upalne promjene debelog crijeva ne mogu svrstati ni u ulcerozni kolitis niti u Crohnov kolitis.

Crohnova bolest je kronična upalna bolest probavnog sustava nepoznate etiologije i obilježena je nepredvidivim tijekom s brojnim pogoršanjima i poboljšanjima. Upalom je prožeta čitava debljina stijenke zahvaćenog odsječka probavnog sustava te često nastaju različite crijevne komplikacije, ali i komplikacije koje se očituju u drugim organima i organskim sustavima. Bolest je učestalija u industrijaliziranim zemljama i zabilježeno je šesterostruko povećanje ukupne učestalosti bolesti tijekom prethodnih nekoliko desetljeća. Crohnova bolest najčešće počinje između 15-30 godine života, češća je u bijelaca nego u crnaca i orijentalnih rasa, također je češća u Židova nego u nežidova u istom podneblju. Zabilježeno je i obiteljsko nakupljanje bolesti te braća i sestre oboljelih imaju 10 do 15 puta veći rizik za obolijevanje za razliku od ostalog pučanstva. Neophodno je istaknuti pušenje kao najvažniji čimbenik okoliša koji potiče nastajanje bolesti.

Crohnova je bolest posljedica genetske sklonosti koja dovodi do poremećenog imunološkog odgovora na normalne sastojke crijeva, uključivši i prirodno stečene mikroorganizme koji se normalno nalaze u crijevu. Prema dosadašnjim spoznajama doprinos genetskih čimbenika u nastanku bolesti u odnosu prema čimbenicima okoliša je oko 60% i odgovornima se smatraju geni na kromosomu 16 i 12. Navedeni geni stvaraju sklonost za poremećeni imunološki odgovor na normalne sastojke crijeva što za posljedicu ima nastanak kronične upale u različitim odsječcima probavnog sustava. Simptomi i znakovi Crohnove bolesti posljedica su upale koja zahvaća čitavu crijevnu stijenku uz nastanak suženja (stenozu) ili se upala širi u susjedna tkiva i organe uz nastanak upalnih kanalića (fistule) i trbušnih apscesa., a mogu nastati i poremećaji udaljenih organa, primjerice jetre, žučnih puteva, kostiju i zglobova, krvi, očiju i kože. Bolesnici se tuže na bol u trbuhu i proljeve koji su praćeni gubitkom tekućine i gubitkom tjelesne težine, vrućicom, a u djece i zastojem u rastu i razvoju. Kao posljedice narušene funkcije tankog crijeva u bolesnika s Crohnovom bolesti mogu nastati žučni i bubrežni kamenci. U dugotrajnoj Crohnovoj



bolesti koja zahvaća tanko crijevo povećan je rizik za nastanak karcinoma tankog crijeva, a u Crohnovom kolitisu povećan je rizik za nastanak karcinoma završnog i debelog crijeva.

Ulcerozni kolitis je idiopatska kronična upalna bolest crijeva koja uvijek zahvaća završno crijevo (rektum) i bez prekida se širi prema bližim dijelovima debelog crijeva, katkada zahvativši upalom debelo crijevo (kolon) u cijelosti. Učestalost ulceroznog kolitisa veća je u industrijaliziranim zemljama i tijekom prethodnih nekoliko desetljeća ne pokazuje odstupanja. Bolest se najčešće pojavljuje u dobnoj skupini od 20 do 40 godina, s mogućim ponovnim povišenjem učestalosti u dobnoj skupini od 60 do 80 godina. Etičke i obiteljske studije učestalosti pokazuju slične rezultate onima u Crohnovoj bolesti. Za razliku od Crohnove bolesti pušenje je zaštitni čimbenik kod ulceroznog kolitisa, a zabilježena je i smanjena pojava bolesti kod ljudi koji su podvrgnuti odstranjenju crvuljka (apendektomiji). Prema dosadašnjim spoznajama doprinos genetskih čimbenika u nastanku bolesti u odnosu prema čimbenicima okoliša je oko 40% i potvrđena je snažna povezanost ulceroznog kolitisa i HLA regije na kratkom kraku kromosoma 6. Ulcerozni kolitis je povezan s autoimunim bolestima poput upale štitnjače (tireoiditisa Hashimoto), sistemskog lupusa eritematozusa te s povećanim stvaranjem autoantitijela. Ulcerozni se kolitis očituje upalom sluznice (mukoze) i u manjoj mjeri podsluznice (submukoze), a dublji slojevi stijenke nisu zahvaćeni bolešću. Bolesnici se tuže na sluzavo-krvave proljevaste stolice, bol u trbuhu, vrućicu i gubitak tjelesne težine. Karakterističan je žurni nagon na stolicu uz osjećaj nedovoljnog ispražnjenja crijeva. U rijetkim slučajevima kada je bolešću zahvaćeno čitavo debelo crijevo, a upala se proširila na čitavu debljinu stijenke uz proširenje crijeva i nakupljanje krvavo-gnojnog sadržaja unutar crijeva nastaje toksični megakolon – stanje koje zahtijeva intenzivno liječenje i/ili hitnu operaciju zbog opasnosti od puknuća debelog crijeva. Komplikacije ulceroznog kolitisa izvan crijeva uključuju upalu zglobova (artritis), žučnih kanalića (sklerozirajući kolangitis) i kože (pyoderma gangrenosum).

Dijagnostički postupak i liječenje upalnih bolesti crijeva temelji se na procjeni kliničkih simptoma te procjeni proširenosti i stupnju aktivnosti crijevne upale. U dijagnostici upalnih bolesti crijeva rabi se klinički pregled, laboratorijske pretrage krvi, pregled stolice, radiološke pretrage (primjerice irigografija ili pasaža tankog crijeva, kompjuterizirana tomografija), endoskopske pretrage (primjerice gastroskopija, kolonoskopija) u kombinaciji s mikroskopskom analizom uzorka upaljene sluznice te ultrazvučne i scintigrafske pretrage. U liječenju upalnih bolesti crijeva koriste se aminosalicilati, kortikosteroidi, antibiotici, imunosupresivi i u novije vrijeme biologici – umjetno u laboratoriju stvorena protutijela koja su upravljena protiv glavnih činitelja crijevne upale (primjerice infliksimab koji djeluje na glavni činitelj upale TNF-alfa "Tumour necrosis factor –alpha"). U bolesnika s upalnim



bolestima crijeva katkada je neophodno provesti i kirurško liječenje. Neophodan dio liječenja bolesnika s upalnim bolestima crijeva je nadoknada manjka energije i gradivnih sastojaka tkiva te manjka vitamina i minerala koji onemogućuju normalnu građu i funkciju organizma kao cjeline, a što je posljedica narušene cjelovitosti i funkcije probavnog sustava u tih bolesnika.

Probavni sustav počinje u ustima gdje se hrana žvače, usitnjava i miješa sa slinom. Zalogaj putuje jednakom do želuca gdje se sažvakana hrana miješa s želučanim sokom koji sadrži želučanu kiselinu, sluz i različite probavne enzime koji ovdje započinju razgradnju bjelančevina. Nakon prolaska u dvanaesnik poluprobavljena hrana se dalje miješa sa sokom gušterače i sa žuči koju luči jetra te se nastavlja proces razgradnje bjelančevina, masti i šećera. Opisani proces probave hrane nikada nije narušen u bolesnika s ulceroznim kolitisom, a može biti narušen u nekih bolesnika s Crohnovom bolesti. Kroz sluznicu gornjeg dijela tankog crijeva (jejunuma) upijaju se razgrađene bjelančevine, masti, šećeri i vitamini topljivi u mastima (vitamini A,D,E,K). Kroz sluznicu donjeg dijela tankog crijeva (ileuma) upijaju se žučne soli i vitamin B12. Crohnova bolest obično dovodi do poremećaja ovih procesa pa za posljedicu ima značajan prehrambeni manjak bjelančevina, masti, vitamina, minerala (željeza, kalcija, kalija, cinka), vitamina B12 što dovodi do povećane razgradnje tkiva uslijed gubitka bjelančevina, otežanog odvijanja enzimskih procesa u organizmu, manjka energije i nastanka anemije. Glavna uloga debelog crijeva je upijanje vode i minerala što omogućuje zgušnjavanje stolice koja se formira u završnom crijevu i voljnim stiskanjem okolnih mišića biva istisnuta izvan crijeva. Funkcija debelog crijeva značajno je narušena u ulceroznom kolitisu i Crohnovoj bolesti koja zahvaća debelo i završno crijevo.

Nutritivna terapija u bolesnika s upalnim bolestima crijeva nije se dokazala kao osnovna terapija bolesti, ali ima važnu ulogu u nadoknadi povećane energijske potrošnje, sprječavanju prekomjerne razgradnje tkiva i sprječavanju i nadoknadi gubitka bjelančevina uslijed narušene cjelovitosti crijeva i gubitka crijevnih funkcija. Nutritivna je terapija osobito važna u bolesnika s teškim oblikom bolesti u kojih se zbog predstojećeg operacijskog liječenja očekuje više od sedam dana gladovanja te u djece kako bi se unatoč bolesti održao neometan rast i razvoj. Enteralna prehrana označava prirodan način prehrane uzimanjem hrane na usta i uz dodatak probiotika, prebiotika, vitamina i minerala te lako probavljivih bjelančevina i masti predstavlja najjednostavniji način prehrane s visokom učinkovitošću i s najmanje komplikacija.

Doc.dr.sc. Marko Banić



Poštovani čitatelji,

Kada Vam je dijagnosticirana Crohnova bolest ili ulcerozni kolitis, vjerojatno su Vam brojna pitanja prošla kroz glavu o tome kako živjeti s tim cijeli život.

Sigurno ste prvo pomislili na hranu i postavili pitanje što smijem jesti?

Rezultati ispitivanja u posljednjem desetljeću, a pogotovo u nekoliko zadnjih godina, upućuju na činjenicu da pravilna prehrana može indicirati remisiju neovisno od uporabe lijekova, tj. ponekad može poslužiti kao jedino terapijsko sredstvo u liječenju akutnog stanja bolesti.

U želji da riješimo mnoge Vaše nedoumice, pripremili smo ovaj priručnik koji će Vam pomoći da bolje razumijete svoje stanje te koje namirnice valja odabrati i kako ih pripremiti.

Autori



**"Neka hrana bude tvoj lijek!"**

Hipokrat



## Zašto pravilna prehrana ima važnu ulogu?

Grupa britanskih liječnika iz bolnice Addenbrookes u Cambridgeu već nekoliko godina uspješno liječi Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis posebnim načinom prehrane. Oni prije svega utvrđuju koje su namirnice vezane uz razvoj bolesti te ih ukidaju iz bolesnikove prehrane. Smatraju da je kod pacijenata koji se pridržavaju odgovarajuće dijetе cjelokupna učestalost recidiva niža od 10% godišnje.

U oba slučaja oboljenja crijeva dolazi do nedostatka esencijalnih hranjivih tvari u organizmu (malnutricija) čiji uzrok može biti:

- Gubitak apetita zbog mučnina, bolova i smanjenog osjeta okusa
- Povećan broj stolica putem kojih se gubi 2-4 puta više dušika, kojeg je potrebno nadoknaditi povećanim unosom proteina
- Slaba probava hrane (maldigestija)
- Poremećen proces apsorpcije hrane (malapsorpcija)

## Da li postoji jedinstvena dijeta?

Pristup pacijentu je individualan, što znači da je vrlo teško napraviti jednu univerzalnu dijetu za sve oboljele od navedenih bolesti i povući crtu između dopuštenih i zabranjenih namirnica. Naime, nekim bolesnicima pojedine namirnice odgovaraju dok ih drugi ne podnose.

Hranu bi trebalo birati prema vlastitim tjelesnim reakcijama, tj. namirnice koje uzrokuju pogoršanje bolesti treba eliminirati iz prehrane.



**izbjegavati voće  
s visokom  
udjelom šećera**



Potrebno je pridržavati se preporuka iz Tablice i slijedećih savjeta:

- Hranu treba uzimati u više manjih obroka, svaka 3-4 sata
- Izbaciti masna, pržena i pohana jela
- Smanjiti unos jednostavnih ugljikohidrata (rafinirani šećer)
- Izbjegavati voće s visokom udjelom šećera (ananas, grožđe, lubenica, suho voće)
- Izbjegavati namirnice s velikim udjelom vlakana (mekinje, raž, kelj, poriluk i sl.), jer vlakna mogu biti uzrokom grčeva, plinova i proljeva
- Smanjiti unos mlijeka, a povećati unos fermentiranih mliječnih proizvoda
- Piti dovoljno tekućine (najmanje 8 čaša dnevno)
- Izbaciti alkohol, gazirane napitke, kavu i cigarete

Napomena:

Kada je postignuta remisija i dalje treba nastaviti sa dijetoterapijom. U protivnom dolazi do povratka i pogoršanja bolesti!

## Hrana koja može pogoršati kolitis

- Oštri začini (papar, ljuta paprika, čili, curry, senf)
- Natrijev glutamat (Vegeta)
- Sorbitol (neke žvakaće gume i bomboni)
- Čokolada i kakao
- Kava
- Mlijeko
- Gazirana pića i zaslađeni voćni sokovi

## Hrana koja može ublažiti kolitis

- Probiotici i prebiotici (bioaktiv LGG)
- Riba i riblja juha
- Sluzave juhe od žitarica (riža, zob, ječam)
- Čajevi (kamilica, metvica...)





## Što, smijemo a što ne smijemo jesti kod Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa?

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
JUHE	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ Nemasne juhe od mesa (govedeg, pilećeg), juhe od pasiranog povrća, riblje juhe, juhe od riže, krupice, sluzave juhe od zobi i ječma (zob i ječam ukloniti iz juhe)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Masne mesne juhe, industrijske juhe i koncentrati, juhe od povrća koje je zabranjeno</li></ul>
MESA	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ Nemasno mlado meso ( puretina, piletina, junetina, teletina, janjetina, kunjić)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Dimljena i usalamurena mesa, salame, paštete, mesne konzerve, masno crveno meso, divljač</li></ul>
RIBE	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ Morska i riječna bijela riba: oslić, ščarpina, pastrva-bez kože</li><li>▲ U manjim količinama: tuna, skuša, losos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Rakovi, dagnje</li></ul>
JAJA	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ Tvrdo kuhana jaja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Pečena jaja</li></ul>
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ Svježi posni sir, jogurt, acidofil, bioaktiv LGG,</li><li>▲ AB-kultura</li><li>▲ Sojino mlijeko, sojin sir (tofu)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Punomasno mlijeko, masni i suhi sirevi</li></ul>
KRUH I ŽITARICE	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ Bijeli, odstajali kruh, dvopek, tjestenina, riža, pšenična, kukuruzna krupica i brašno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Svježi kruh i peciva, dizana tijesta, zob, mekinje, ječam, raž, sezam</li></ul>
POVRĆE	<ul style="list-style-type: none"><li>▲ Kuhano povrće (krumpir, mrkva, špinat, blitva, tikvice i rajčica, mlada cikla) bez kožice i sjemenki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Paprika, kupus ,kelj, crveni luk, poriluk, krastavac, brokula, cvjetača , korabica,</li></ul>







	<p>▲ U manjim količinama ako se dobro podnose dozvoljeni su protisnuti ( mladi grašak, grah i mahune) i mlada zelena salata - sitno narezana</p>	<p>radić, matovilac, gljive, rotkvice, kukuruz, bundeva, patlidžan, češnjak.</p> <p>▼ Ukiseljeno i konzervirano povrće</p>
MASNOĆE	<p>▲ Maslinovo, laneno ulje, suncokretovo ulje, margo light, ulje repice</p>	<p>▼ Maslac, svinjska mast, majoneza, vrhnje</p>
VOĆE	<p>▲ Kuhano voće (kompoti), kašice od voća (jabuka), Ogujeno voće -breskve, marelice, banane, avokado, borovnice</p> <p>▲ Procijeđeni sok od naranče, grejpa, mandariné i limuna</p>	<p>▼ Neoguljeno i suho voće, smokva, šljiva, kruška, višnja, trešnja, grožđe, jagoda, malina, ananas, lubenica, orah, badem, lješnjak,</p>
ZAČINI	<p>▲ Limunov sok, blagi jabučni ocat,</p> <p>▲ Sol</p>	<p>▼ Alkoholni ocat</p> <p>▼ Papar, senf, crvena paprika, origano, cimet, đumbir, curry, čili, Vegeta</p>
SLASTICE	<p>▲ Krupica, riža ,puding na obranom mlijeku, med, marmelada, biskvit, kolači od riže i krupice,</p> <p>▲ "Petit beurre" keksi</p>	<p>▼ Kolači s kremom, čokolada, kakao, sladoled, savijače i lsnata tijesta</p> <p>▼ Sladilo sorbitol</p>
PIĆA	<p>▲ Sokovi od dozvoljenog voća i povrća (bez šećera)</p> <p>▲ Voćni i biljni čajevi (dunja, borovnica, kamilica...)</p> <p>▲ Negazirane mineralne vode</p>	<p>▼ Sva alkoholna pića, gazirani sokovi i mineralne vode, kava, jaki čajevi</p>





## Što treba znati o kvascu?

Nedavno provedena ispitivanja na škotskom Medicinskom fakultetu Ninewells pokazala su da dodavanje kvasca u hranu oboljelima od Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa, tijekom mjesec dana dovodi do aktiviranja i širenja bolesti. Kada su pacijenti bili podvrgnuti prehrani s malom količinom kvasca, bolest je naglo smanjila svoju aktivnost.

Kvasac se, u najvećim količinama, nalazi u kruhu. Upravo zbog toga, umjesto svježeg kruha preporučuje se konzumiranje odstajalog kruha ili dvopeka.

## Oprez s mlijekom!

Ukoliko ste primijetili da nakon konzumiranja mlijeka patite od nadutosti, mučnine, grčeva ili proljeva, znači da imate intoleranciju laktoze (mliječnog šećera).

Termin "intolerancija" laktoze označava nesposobnost probave mlijeka (šećera laktoze) zbog nedostatka enzima laktaze. Usljed toga se mliječni šećer sadržan u mlijeku, ne razgrađuje u jednostavni šećer, već se pretvara u kratkolančane masne kiseline. To dovodi do izuzetno jakog prodora vode u debelo crijevo, a kao posljedica javljaju se proljevi.

Deficit navedenog enzima, koji se javlja uslijed oštećenja sluznice tankog crijeva, je vrlo česta pojava kod oboljelih od ulceroznog kolitisa i Crohnove bolesti.

U tom slučaju dobro se podnose fermentirani mliječni proizvodi, a dobar izbor je i sojino mlijeko koje ne sadrži laktozu.

**kv  
sac  
dov  
di  
akt  
vira  
nja  
i  
ši  
ren  
ja  
bo  
lesti**





## Problemi s kavom

Prema britanskim ispitivanjima, čak i mala količina kave, kao što je jedna šalica, može potaknuti kontrakcije u crijevima.

U slučaju proljeva, kofein (diuretik) oduzima organizmu prijeko potrebnu tekućinu.

Prema tome, kava može potaknuti ili pogoršati simptome bolesti.

## Crveno meso umjereno!

Klinička ispitivanja su pokazala da je moguć utjecaj crvenog mesa na pogoršanje bolesti.

Ukoliko nemate smetnji prilikom konzumacije govedine, junetine, nemasne svinjetine i janjetine savjetujemo vam da ipak to činite umjereno (do dva puta tjedno).

Nastojite izbjegavati i pureće tamno meso.

Vjerojatno ste primijetili da možete nesmetano uživati u bijelom mesu peradi, ali pripazite na pripremu - prženje i pohanje se ne preporučuje.



**mala količina  
kave može  
potaknuti  
kontrakcije u  
crijevima**



## Jedite ribu!

Bogatstvo proteina, vitamina (osobito A, D i B2), mineralnih tvari (kalcij, fosfor, magnezij, natrij, jod i fluor), višestruko nezasićenih masnih kiselina te umjerena količina masti, bijelu ribu stavlja na sam vrh prehrane.

Velika prednost ribe je i u njenoj lakoj probavljivosti i dobroj apsorpciji.

Preporučuje se riblja juha s rižom i mrkvom, te kuhana ili pečena riba u aluminijskoj foliji (škarpina, oslić, brancin) prelivena s maslinovim uljem.

Prema novijim istraživanjima pokazalo se da plave ribe (tuna, skuša, sardina) djeluju protuupalno te ih je poželjno uključiti u prehranu oboljelih.

## Jaja

Jaja su izvrstan i ekonomičan izvor proteina, stoga se preporučuje konzumiranje kuhanih jaja jedan do dva puta tjedno.

Ne preporučuju se pečena jaja ili omlet koji mogu izazvati pogoršanje bolesti.





## Maslinovo ulje

Maslinovo ulje (bogato omega -3 nezasićenim masnim kiselinama) ima povoljan učinak na crijeva na taj način što aktivira kontrakciju žučnog mjehura te pojačava peristaltiku tankog i debelog crijeva.


Rezultat toga je normaliziranje stolice.

## Prednosti fermentiranih mliječnih proizvoda

Mnogi laktobacili prisutni u mliječnim proizvodima stvaraju vlastiti enzim (laktazu) kojom razgrađuju mliječni šećer (laktazu) te na taj način ublažavaju podnošljivost fermentiranih mliječnih proizvoda kao što su: svježi sir, jogurt, acidofil, bioaktiv LGG i sl.

Od 1985. kada su znanstvenici dr. Goldin i dr. Gorbach otkrili *Lactobacillus rhamnosus* tzv. LGG provedeno je niz istraživanja o korisnim učincima probiotika osobito LGG-a na ljudsko zdravlje. Znanost je dokazala da *Lactobacillus GG* uspješno čuva cjelovitost sluznice želuca i crijeva. Utječe na motilitet i gibanje crijeva, čuvajući normalnu crijevnu peristaltiku. Pospješuje apsorpciju vode i elektrolita, posebno apsorpciju kalcija i ostalih hranjivih tvari. *Lactobacillus GG*, primijenjen oralno, poboljšava sintezu IgA u tankom crijevu bolesnika s Crohnovom bolešću i ulceroznim kolitisom.

Laktobacile možete unijeti u organizam putem raznih fermentiranih mliječnih proizvoda, ali se mogu unositi i u obliku čiste kulture u formi tableta ili praška.



**maslinovo ulje  
ima povoljan  
učinak na crijeva**



## Treba li voditi računa o unosu tekućine?

Čestim proljevastim stolicama gube se znatne količine tekućine te postoji opasnost od dehidracije. Važno je naglasiti da su gazirana pića koja sadrže šećer i zaslađeni voćni sokovi loš izbor za nadoknadu tekućine kod proljeva. Naime, šećer dodatno izvlači vodu iz tijela i ne skraćuje trajanje proljeva.

Izgubljena tekućina nadoknađuje se nezaslađenim voćnim ili biljnim čajevima, negaziranim mineralnim vodama te juhama pripremljenim od namirnica koje sadrže škrob.

Juhe od riže, pšenične krupice, krumpira, mrkve te pileća juha u mnogim se kulturama godinama koriste kao lijek kod ublažavanja proljeva.

Recepti:

### Čaj od kupinova lista

četrvt litre kipuće vode prelititi preko 3 g isjeckanog lista kupine, poklopiti. Nakon 15 minuta procijediti i blago zasladiti.

### Čaj od suhih borovnica

1 žlicu suhih borovnica potopiti u litri hladne vode. Procijediti, zaliti borovnice s četvrt litre kipuće vode i ostaviti poklopljeno 10 minuta. Procijediti i blago zasladiti.

**preporučuju se  
čajevi od  
ljekovitog bilja  
koji sadrže tanine**





## Ljekovito bilje

Preporučuju se čajevi od ljekovitog bilja koji sadrže tanine i tvari koje smiruju upalu.

Tanin djeluje na sluznicu probavnih organa i čini je otpornijom. Količina tanina u čaju ovisi o vrsti čaja, ali i o dužini kuhanja.

Čajevi se mogu pripremiti od kamilice, metvice, stolisnika, matičnjaka, kupinovog, dunjinog lista i ploda borovnice.

Napomena: Čaj od kamilice nikako ne kuhati, već ga samo prelitati kipućom vodom. Samo na taj način zadrži sve ljekovite sastojke.

## Obratite pažnju na način pripreme hrane

Neki postupci pripreme namirnica mogu pogoršati stanje, kao npr.:

- ukiseljeno povrće
- mesni umaci, tj. umaci od pečenja
- nedovoljno kuhano povrće
- pržena i pohana hrana

Ne preporučuje se pripremanje jela sa zaprškom, prženje te prelijevanje jela grijanom, kuhanom ili prženom masnoćom.

Meso mora biti kuhano, pečeno u Alu - foliji ili pirjano u vlastitom soku, uz minimalan dodatak ulja.

Voće i povrće treba konzumirati isključivo u kuhanom i pasiranom obliku, jer time sadržaj celuloze svodimo na najmanju moguću količinu.



**ukiseljeno povrće  
može pogoršati  
stanje bolesti**



## Teleći perkelt

Potrebne namirnice :

- mlada teletina
- celer
- peršin korijen i list
- mrkva (žuta i crvena)
- brašno (glatko) ili gustin
- ulje

### Priprema:

Narežite meso na kockice, a korjenasto povrće izribajte. Na malo ulja stavite povrće i pirjajte, uz podlijevanje vodom, desetak minuta. Kad povrće postane zlatno žute boje dodajte narezano meso i malo soli tako da meso pusti svoju tekućinu. Pirjajte oko pola sata uz podlijevanje vodom, da meso ne ostane \_ na suhom \_ (po želji možete dodati pasiranu rajčicu). Brašno razmutite u vodi i dodajte ga mesu. Pustite da kuha još koju minutu dok se umak ne zgusne. Po potrebi još malo posolite i dodajte kosani peršin.

## Pileći ujušak

Potrebne namirnice:

- piletina (bijelo meso bez kože)
- mrkva (žuta i crvena)
- celer
- peršin korijen i list
- jaja
- brašno glatko ili gustin
- pšenična krupica
- ulje

### Priprema:

Piletini odvojite kožu i izrežite je na kockice. Povrće izribajte i pirjajte na malo ulja, uz blago podlijevanje vodom. Dodajte piletinu i nastavite pirjati. Kada meso omekša dodajte još vode, a prethodno napravljenu smjesu za noklice (od jaja, brašna i pšenične krupice) dodajte u ujušak. Pustite sve zajedno da lagano kuha, dok noklice ne budu kuhane. Na kraju dodajte malo soli i kosanog peršina.







## Juneći haše

Potrebne namirnice:

- nemasna, mljevena junetina
- mrkva (žuta i crvena)
- peršin korijen i list
- brašno glatko ili gustin
- celer
- ulje

### Priprema:

Povrće izribajte i pirjajte na malo ulja, uz blago podlijevanje vodom. Kada dobije zlatno-žutu boju dodajte meso, posolite i pirjajte na laganoj vatri oko 20 min, uz blago dolijevanje vode, a po želji možete dodati pasiranu rajčicu. Kada meso omekša dodajte brašno koje ste prethodno razmutili u malo vode. Pustite da haše kuha idućih 10 min. Po želji dosolite i dodajte kosani peršin.

---

## Juneći gulaš s krumpirom

Potrebne namirnice:

- nemasno juneće meso (izrezano na kockice)
- mrkva (žuta i crvena)
- krumpir
- celer
- ulje
- peršin korijen i list
- brašno (glatko) ili gustin

### Priprema:

Povrće izribajte i pirjajte na malo ulja, uz blago podlijevanje vodom. Kada dobije zlatno-žutu boju dodajte meso i malo posolite. Pirjajte dvadesetak minuta, uz blago dolijevanje vode, a po želji možete dodati pasiranu rajčicu. Kada meso omekša dodajte krumpir kojeg ste prethodno izrezali na kockice. Sve zajedno kuhajte dok krumpir ne omekša. Dodajte brašno razmućeno u malo vode, ostavite na laganoj vatri oko 5 minuta. Na kraju dodajte malo soli i kosanog peršina.





## Gotovi industrijski pripravci

Zbog učestalih stolica, mučnine i oslabljenog apetita ponekad je vrlo teško nadoknaditi izgubljene nutrijente (ugljikohidrate, bjelančevine i masti). U takvim slučajevima preporučuju se gotovi industrijski pripravci tj. elementarna prehrana. Dobar izbor su Alitraq i Ensure plus (Abbott) i Survimed OPD (Fresenius Kabi), a količina se određuje s obzirom na individualne potrebe svakog bolesnika. U navedenim pripravcima prijeko potrebni nutrijenti nalaze se u potpuno razgrađenoj formi te su pokazali da uspješno korigiraju malnutriciju i specifične nutritivne deficite.

## Vitamini i minerali

Kod svih oboljelih od Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa prisutan je deficit vitamina i minerala. Lijekovi koji se najčešće koriste za liječenje upalnih bolesti crijeva također smanjuju njihovu apsorpciju, stoga je suplementacija od izuzetne važnosti.

Posebno se javlja deficit vitamina A, C i E čije antioksidativno djelovanje štiti mukoznu membranu. Manjak vitamina D jedan je od najčešćih nedostataka u oboljelih.

Da bi se spriječila anemija, potreban je vitamin B12, a uočen je i deficit vitaminima K koji je od vitalne važnosti za zdravlje crijeva.

Posebno je važna suplementacija folne kiseline jer se u prehrani ne koristi svježe voće i povrće, a deficit folne kiseline može povećati rizik od kancerogenih oboljenja crijeva.

Kada je riječ o mineralima, treba nadoknaditi kalcij, magnezij, cink i selen.

Kalcij i magnezij su neophodni za zdravlje kostiju, selen je snažan antioksidans, a cink je potreban za zacjeljivanje rana. Deficit cinka može izazvati razvoj fistula kod oboljelih od Crohnove bolesti.

Potrebna je i nadoknada glutamina (aminokiseline) toliko važne za pravilan rad crijeva da je nerijetko nazivamo "čimbenikom" crijevne propusnosti. Vrlo je važan jer obnavlja sluznicu debelog crijeva.



# AlitraQ

hrana za posebnu medicinsku namjenu

- pripravak bogat glutaminom (16 g/l)\* koji:  
sprječava oštećenje i čuva strukturu sluznice crijeva, sprječava bakterijsku translokaciju
- kalorijska vrijednost 1 kcal/ml
- namijenjen za bolesnike s metaboličkim stresom i/ili poremećenom gastrointestinalnom funkcijom (upalne bolesti crijeva, opekotine, politrauma)
- okus vanilije

priprema standardnog razrjeđenja: jedan paketić (76 g) pomiješa se s 250 ml vode što zajedno čini oko 300ml

\* točan sastav nalazi se na originalnom pakiranju



 **Abbott  
Laboratories**

10000 Zagreb, Planinska bb, tel. 01/2350 501, 2350 555, fax 01/2441 337

## Primjer jelovnika za Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis

DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
čaj-kamilica, svježi sir, odstajali bijeli kruh	Kašica od banane i jabuke	pileća juha, kuhana teletina, pire krumpir, umak od mrkve	puding od vanilije	pileći rižoto salata od ribane cikle
bioaktiv LGG, kuhano jaje, pureća prsa, odstajali bijeli, kruh	Kompot od breskve	riblja juha, kuhana pastva, pire blitva	voćni sok "Petit beurre" keksi	okruglice od sira i pšenične krupice
čaj -metvica, margo light, marmelada, dvopek	acidofil	teleća juha, teleći perkelt, žličnjaci, salata od ribane cikle	rolada s bananama	pileći ujušak s krumpirom
čaj -borovnica, tofu, toast šunka, odstajali bijeli kruh	pire od jabuka s keksima	juha od povrća, kuhana janjetina, kuhani krumpir s mrkvom	voćni bioaktiv	pirjano meso kunića žganci salata od ribane cikle
čaj – list dujnjeg, bioaktiv posni sir, odstajali bijeli kruh	krema od banane	riblja juha, oslić pečen u Alu-foliji, pire špinat	puding na miksanoj kompotu	tjestenina s mljevenim mesom, salata od mrkve, acidofil
čaj -matičnjak, margo light, med, dvopek	voćna kašica s keksima	juha od povrća pirjana puretina kuhana riža salata od ribane cikle	voćni bioaktiv	teleći ujušak s noklicama od krupice
acidofil, kuhano jaje, pureća prsa, odstajali bijeli kruh	kompot od breskve	pileća juha, kuhano pileće bijelo meso, pire krumpir, blagi umak od pasirane rajčice	koh od riže	gratinirana tjestenina sa sirom, AB kultura

### NAPOMENA

U akutnoj fazi počinje se s dijetom koja je «bez ostataka ili s minimalnim ostacima». Nekoliko dana treba ograničiti hranu i uzimati čajeve, prežganu juhu, rižinu, zobenu i ječmenu sluz te dvopek. Kada se stanje poboljša, jelovnik se nadopunjuje s kuhanom piletinom (bijelo meso), teletinom, rižom, krupicom, tjesteninom i protisnutim povrćem. Nakon smirivanja stanja prelazi se na prošireni jelovnik i konzumiraju se preporučene namirnice (Tablica) u više manjih, svježe pripremljenih obroka.





HRVATSKO UDRUŽENJE ZA  
CROHNOVU BOLEST I  
ULCEROZNI KOLITIS

**HUCUK** - Hrvatsko udruženje za Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis – je nevladina, neprofitna organizacija. Registrirana je 25. 07. 2000. pri Ministarstvu pravosuđa, uprave i lokalne samouprave, pod registarskim brojem 00001783 u Republici Hrvatskoj, sa sjedištem u Zagrebu, Prilaz Gjüre Dežalića 89, Tel. +385 (98) 82 63 63, : mail]hucuk.hr . MB 1513958

Udruženje su osnovali mladi ljudi između 20 i 30 godina, koji su oboljeli od ovih bolesti .

Udruženje broji 984 registrirana člana, koji redovito traže pomoć, uz brojne anonimne.

**Cilj HUCUK – a je, da poboljša kvalitetu života oboljelih, promovira preventivne mjere i upozna javnost s tim bolestima. Sukladno tome održana je tiskovna konferencija.**

Dana 03. listopada 2000. Hrvatsko udruženje za Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis sazvalo je tiskovnu konferenciju s ciljem da obavijesti javnost o svom postojanju, planu i programu te o težini tih bolesti i problemima s kojima se oboljeli svakodnevno susreću.

Iz dnevnih i tjednih novina: 28. 09 2000 - Arena; 03. 10. 2000 - Dobro jutro Hrvatska emisija HTV ; 04. 10. 2000 - Novi list; 04. 10. 2000 – Vjesnik ; 22. 12. 2000 – Glorija

**Udruženje ima dugoročni plan i program:**

- Izdavanje informativnih bitena za oboljele
- Informacije o lijekovima i prehrani
- Druženje pacijenata, razmjena informacija i iskustava



- INFO linija,
- Grupni rad sa oboljelima, i s djecom oboljelom od Crohnove bolesti i Ulceroznog kolitisa
- Internet Web Site [www.hucuk.hr](http://www.hucuk.hr) ( forum i chat )
- Vođenje precizne baze podataka o registriranim pacijentima i statistike o novooboljelima
- Edukacija, seminari , tečajevi iz odgovarajućih područja medicine koje bi vodili kvalificirani stručnjaci.
- Informacije o liječnicima u Hrvatskoj i svijetu
- Pravna pomoć i savjeti
- Pridruženje EFCCA – i - Europskom savezu udruženja za Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis, i suradnja s ostalim svjetskim udrugama radi razmjene informacija i iskustava, te pomoći
- Upoznavanje šire javnosti s problematikom oboljelih od Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa
- Postizanje zakonskog okvira koji bi u što većoj mjeri definirao položaj oboljelih, te ih tako što više približio ostalim osobama s posebnim potrebama.
- Socijalni projekti

**EFCCA** - Europski savez udruženja za Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis djeluje po cijeloj Europi. Gospodin Rod Mitchell sadašnji predsjednik EFCCA-e upoznat je sa našim programom i daje mu podršku. EFCCA okuplja gotovo sve europske zemlje osim zemalja jugoistočne Europe. Hrvatska je jedina zemlja na tom području u kojoj djeluje udruženje takve vrste. U kontaktu smo sa Slovenijom i Bosnom i Hercegovinom, naime oboljeli iz ovih dviju država javljaju nam se za pomoć.

#### **Što smo do sada učinili:**

- otvorena info linija- svakodnevna podrška članovima 098 82 63 63
- web stranica [www.hucuk.hr](http://www.hucuk.hr) ( forum,chat )
- u suradnji sa savjetovalištem za prehranu u sklopu Kliničke bolnice Dubrava
- tiskane pristupnice ( državana finacijska potpora)
- podjela članstvu informativnih zdravstvenih brošura od EFCCA -e
- pomoć pri stavljanju Salofalka na listu na lijekova HZZO
- potpora "Virtualne" endoskopije u svrhu unaprijeđenja dijagnostike kod IBD



- pokrenute pripreme radnje za istraživanje utjecaja probiotika na poboljšanje IBD (suradnja KB Dubrava; odjel gastroenterologije i imunologije s Lura d.d.)
- sudjelovanje na Danima Udruga u svrhu obavještanja javnosti o problematici ovih dviju bolesti
- sudjelovanje u medijima; predstavljanje udruge
- sudjelovanje na Kongresu gastroenterologa Hrvatske
- donacija Podravke u proizvodima dječjem odjelu gastroenterologije KBC Rebro i gastroenterološkom odjelu KB Dubrava suradnja sa vitaminskim sajetovalištima-nadoknada vitamina kod IBD-a
- pomogli smo pri otvaranju Udruženja Bosne i Hercegovine, budući da se državljani BiH nisu imali gdje obratiti za pomoć bili su naši članovi od 2000.-2002.g.
- sve pripreme radnje za ulazak u Europsko udruženje za Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis ( EFCCA )

#### **HUCUK možete kontaktirati:**

- na broj telefona 098 82 63 63 utorak i četvrtak od 10-14h.
- uključivanjem na [www.hucuk.hr](http://www.hucuk.hr)
- pismenim putem na e-mail adresu [mail@hucuk.hr](mailto:mail@hucuk.hr),  
i HUCUK, Prilaz Gjura Dežalića 89, 10 000 Zagreb.

Članarina:

Godišnja članarina iznosi 50kn, a uplata se može izvršiti  
na žiro račun HUCUK-a  
2360000-1101554213

Za HUCUK: Iva Savanović, Nina Varga, Željko Coch



- visokokalorijski pripravak (1,5 kcal/ml), s 24 esencijalna vitamina i minerala\*
- namijenjen osobama koje imaju potrebu za dodatnom energijom i hranjivim sastojcima:
- kronične bolesti koje zahtijevaju nutritivnu potporu
- oporavak od teških ozljeda, bolesti, infekcija
- pothranjenost
- starija dob
- problemi sa žvakanjem i gutanjem...
- kao nadopuna prehrani 1 - 3 pakiranja (237 ml) dnevno, bazirano na individualnim kalorijskim potrebama, uz, ili između obroka
- okusi vanilije i čokolade

\* točan sastav nalazi se na originalnom pakiranju



# ENSURE PLUS

hrana za posebnu medicinsku namjenu

 **Abbott  
Laboratories**

10000 Zagreb, Planinska bb, tel. 01/2350 501, 2350 555, fax 01/2441 337