

Dieta w IBD - dieta przeciwzapalna

Napisano dnia: 2022-04-06 17:49:52

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



(Inf. zewn.). Celem leczenia zespołu nieswoistego zapalenia jelit jest zmniejszenie stanu zapalnego, a w idealnym przypadku całkowite jego wyeliminowanie. Kiedy stan zapalny zostanie opanowany, znikną również inne problemy trawienne.

Jak wygląda dieta przeciwzapalna

Być może słyszałeś o dietach przeciwzapalnych lub żywności działającej przeciwzapalnie. Niejedne [catering dietetyczny Warszawa](#) ma w swojej ofercie różne pakiety oparte na pokarmach działających przeciwzapalnie. Dobra dieta w IBD jest rodzajem diety przeciwzapalnej, zawierającej większość standardowych zaleceń dotyczących zdrowego odżywiania. Mimo to, warto stworzyć własną listę produktów, które można spożywać, a których powinno się unikać. Dieta powinna ona opierać się na eliminacji czynników wyzwalających, które zostały zidentyfikowane przez pacjenta i jego lekarza. Jednak istnieją pewne ogólne wytyczne, których można przestrzegać.

Produkty spożywcze, które należy włączyć do diety w IBD

Nie ma wątpliwości, że czynniki wyzwalające chorobę ograniczą wybór produktów spożywczych. Jednak nadal należy dążyć do stosowania zróżnicowanej, bogatej w składniki odżywcze diety, która pomoże utrzymać kontrolę nad nieswoistym zapaleniem jelit. Twoja dieta powinna zawierać zdrowe połączenie następujących składników:

- **Błonnik** - Błonnik może być problematycznym składnikiem odżywczym. Jest on istotną częścią zdrowej diety, ale często powoduje nasilenie objawów w czasie zaostrzenia choroby. Skup się na źródłach rozpuszczalnego błonnika (który pomaga zmniejszyć biegunkę), takich jak fasola, mięsiste owoce, owies i jęczmień, a także spożywaj inne zboża pełnoziarniste i pokarmy o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, jeśli jesteś w stanie je tolerować.
- **Chude białka** - zbyt duża ilość tłuszczu może powodować słabe wchłanianie białka i nasilać objawy. Należy spożywać niskotłuszczowe źródła białka, takie jak kurczak, indyk, ryby, jaja i tofu.
- **Owoce i warzywa** - Jedzenie kolorowych roślin dostarcza różnorodnych witamin i minerałów. Jeśli włókniste skórki i nasiona powodują problemy z trawieniem, należy je usunąć przed jedzeniem.
- **Pokarmy bogate w wapń** - IBD, a zwłaszcza choroba Leśniowskiego-Crohna, może prowadzić do nietolerancji laktozy. W związku z tym konieczne może być dostarczanie wapnia ze źródeł innych niż nabiał, takich jak ryby w puszcze czy ciemnozielone warzywa. Jeśli chodzi o nabiał, można wybrać bezlaktozowe lub bezmleczne alternatywy dla mleka, jogurtu i sera.
- **Probiotyki** - Zapalne choroby jelit mogą wypłukać "dobre" bakterie z Twoich jelit. Jogurt, kimchi, miso, kapusta kiszona, tempeh i inne źródła żywych bakterii mogą pomóc w przywróceniu równowagi bakteriom jelitowym.

Produkty spożywcze, których należy unikać przy IBD

Nie ma powodu, aby unikać jakichkolwiek pokarmów, chyba że wywołują one lub pogarszają objawy. Należy czerpać jak najwięcej składników odżywczych z jak najróżniejszych źródeł. Jeśli jednak nie

zidentyfikowano jeszcze produktów, które wywołują zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego lub IBD, oto potencjalni winowajcy:

- Tłuste, oleiste lub smażone produkty
- Gorące lub pikantne potrawy
- Surowe owoce i warzywa o dużej zawartości błonnika
- Orzechy, nasiona i nasiona roślin strączkowych
- Napoje zawierające kofeinę lub cukier
- Napoje alkoholowe
- Cukierki, słodycze i inne źródła dodanego cukru