

- **Wrzodziejące Zapalenie Jelita Grubego** – obejmuje jelito grube
- **Choroba Leśniowskiego-Crohna** – może zajmować każdy odcinek przewodu pokarmowego

Najczęstsze objawy

Wrzodziejące Zapalenie Jelita Grubego	Choroba Leśniowskiego-Crohna
• Biegunka z krwią – najbardziej typowy objaw; zwykle obecna świeża krew i śluz. • Bóle brzucha – najczęściej po lewej stronie i podbrzuszu, często ustępują po wypróżnieniu. • Parcie na stolec (tenesmus) – charakterystyczne uczucie „niedokończonego” wypróżnienia. • Utrata masy ciała – rzadsza, ale możliwa przy dłuższym przebiegu. • Gorączka – świadczy o ciężkim przebiegu	• Bóle brzucha – często po prawej stronie lub ból rozlany. • Biegunka, niekiedy tłuszczowe stolce • Utrata masy ciała – częsta • Gorączka, nocne poty • Osłabienie, niedożywienie • Zmęczenie • Bóle odbytu

Ogólne zalecenia żywieniowe w zaostrzeniu choroby

- dieta lekkostrawna,
- zmniejszona ilość tłuszczu, bez dużej ilości błonnika nierozpuszczalnego,
- unikanie surowych warzyw, kapustnych, grubych kasz, pełnoziarnistych produktów,
- eliminacja produktów wzdymających, ciężkostrawnych, smażonych, tłustych
- często ogranicza się laktozę (zwłaszcza przy zajęciu jelita cienkiego w chorobie Leśniewskiego- Crohna)
- jeśli występują duże niedobory lub znaczne osłabienie, lekarz może tymczasowo włączyć specjalne preparaty odżywcze, aby szybciej wyrównać stan odżywienia.

Ogólne zalecenia żywieniowe po okresie zaostrzenia choroby

- Na początku zalecane jest stosowanie diety łatwostrawnej, bogatobiałkowej z modyfikacją podaży tłuszczów i błonnika pokarmowego.
- W tym okresie nie zaleca się podawania dużych ilości błonnika, cukry i laktozy.
- Warto wyeliminować z diety grube kasze, ciemne pieczywo i produkty mleczne.
- Nie zaleca się także spożywania roślin strączkowych i warzyw kapustnych, które działają wzdymająco.
- Potrawy powinno się przygotowywać przede wszystkim metodami gotowania, duszenia, oraz pieczenia w folii.
- Należy pamiętać, że ze względu na procesy zapalne i zwiększony katabolizm dieta powinna zawierać zwiększoną podaż białka, dlatego stopniowo należy włączać kolejne produkty białkowe.

Ogólne zalecenia żywieniowe w okresie remisji choroby

- Dieta powinna być u każdego z pacjentów indywidualna, obejmować produkty, które pacjent lubi i jednocześnie wykluczać produkty, których nie toleruje, zachowując przy tym zasady racjonalnego żywienia - **urozmaiconej, dobrze zbilansowanej diety**, opartej na pełnowartościowych, jak najmniej przetworzonych produktach.
- Nie ma potrzeby stosowania restrykcyjnych diet eliminacyjnych, jeśli lekarz lub dietetyk ich nie zalecił. U większości osób z chorobami zapalnymi jelit nie przynoszą one dodatkowych korzyści, a mogą prowadzić do niedoborów.
- Laktozę ogranicza się tylko wtedy, gdy faktycznie jest nietolerowana (potwierdzona objawami lub badaniami).
- Błonnik warto wprowadzać stopniowo, obserwując tolerancję — zaczynając od warzyw gotowanych, później dodając owoce i inne produkty bogate w błonnik.
- Suplementacja dotyczy wyłącznie składników, których poziom jest obniżony, najczęściej żelaza, witaminy D, B12, kwasu foliowego lub wapnia. Dobiera ją lekarz na podstawie badań.
- Probiotyki nie są rutynowo zalecane, z wyjątkiem szczególnych sytuacji, np. po operacji z wytworzeniem zbiornika jelitowego (tzw. pouch).

Najważniejsze informacje

1. Jedz regularnie, mniejsze porcje.

4–6 niewielkich posiłków dziennie, mniej więcej co 2–3 godziny. Duże, „ciężkie” posiłki mogą nasilać bóle brzucha, wzdęcia i biegunkę.

2. Wybieraj lekkostrawne techniki przygotowania posiłków.

Najlepsze jest gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania i pieczenie w folii/rękawie. Unikaj smażenia w głębokim tłuszczu, mocnego grillowania i panierowania.

3. Stawiaj na proste, mało przetworzone produkty.

Warzywa i owoce (wg tolerancji i zaleceń przy danej chorobie), odpowiednie dla Ciebie produkty zbożowe (np. ryż, kasze, pieczywo jasne), chude mięso, ryby, jaja, naturalny nabiał, zdrowe tłuszcze roślinne.

4. Pij odpowiednią ilość płynów.

Zwykle 1,5–2 litry dziennie (wody, słabej herbaty, naparów ziołowych – jeśli są dobrze tolerowane). Przy bieguncie nawadnianie jest szczególnie ważne.

5. Dostosuj ilość błonnika do swojej choroby i aktualnego stanu.

W zaostrzeniu często lepiej tolerowane są produkty bardziej lekkostrawne i mniej błonnika; w remisji – jego ilość można stopniowo zwiększać (warzywa, owoce, kasze), obserwując reakcję organizmu.

6. Jedz w spokojnych warunkach.

Bez pośpiechu, przy stole, bez telefonu czy komputera. Dokładne gryzienie i spokojne jedzenie zmniejsza ryzyko bólu brzucha i wzdęć.

7. Unikaj typowych „drażniących” dla jelit.

Alkohol, napoje energetyczne, napoje bardzo słodzone i gazowane, nadmiar kawy, bardzo ostre przyprawy, potrawy tłuste i ciężkostrawne mogą nasilać objawy.

8. Nie wprowadzaj samodzielnie restrykcyjnych diet eliminacyjnych „na własną rękę”.

Długotrwałe wykluczanie wielu produktów bez konsultacji (np. „dieta cud”, moda z internetu) może prowadzić do niedoborów i utrudniać diagnostykę. Wyjątkiem jest celiakia, gdzie dieta bezglutenowa jest leczeniem – ale również powinna być prowadzona pod kontrolą.

9. Obserwuj, co Ci służy – prowadź dzienniczek.

Zapisuj, co jesz i jakie masz objawy. Pomaga to wychwycić produkty nasilające dolegliwości i jest bardzo cenne dla lekarza/dietetyka.

10. Dbaj o ruch, sen i redukcję stresu.

Regularna, umiarkowana aktywność (spacery, rower, joga), 7–8 godzin snu i techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, psychoterapia) mogą wyraźnie zmniejszać objawy jelitowe, szczególnie w IBS i NChZJ.

11. Konsultuj się z lekarzem i dietetykiem klinicznym.

W razie zaostrzenia objawów, spadku masy ciała, biegunek z krwią czy silnych bólów brzucha potrzebna jest kontrola lekarska. Zmiany w diecie najlepiej omawiać ze specjalistą, który dopasuje zalecenia do rodzaju choroby i wyników badań.

Kategoria	Produkty zalecane (głównie w zaostrzeniu)	Produkty niewskazane / zaostrzenie
Ziemniaki	Gotowane, puree (bez dużej ilości masła/śmietany), pieczone w folii, bez skórki, bez dużego dodatku tłuszczu.	Frytki, placki ziemniaczane, ziemniaki smażone, puree z dużą ilością masła, śmietany, sera.
Warzywa	Warzywa gotowane, duszone, pieczone, obrane : marchew, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł (bez twardych części), szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy. Na surowo: niewielkie ilości sałaty, startej marchewki (sparzonej) z jabłkiem, pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony (często lepiej tolerowany niż świeży).	Surowe warzywa twarde i wzdymające: cebula, czosnek, por, rzodkiewka, ogórek świeży, papryka ze skórą, kapusta, kalafior, brukselka, brokuł w dużej ilości na surowo, grzyby, kiszonki (poza dobrze tolerowanym ogórkiem kiszonym). Warzywa konserwowe w occie.
Owoce	Obrane, gotowane/pieczone, przetarte: jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, morele, mango, melon – według tolerancji.	Cytrusy (cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki) – zwłaszcza surowe; śliwki, winogrona, porzeczki, owoce pestkowe; owoce z drobnymi pestkami (maliny, truskawki, figi); owoce suszone, kandyzowane, w syropie.
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne pszenne, bułki kajzerki, sucharki. Drobne kasze: manna, kukurydziana, kuskus, kasza jaglana (jeśli dobrze tolerowana), drobna jęczmienna (jeśli nie ma przeciwwskazań). Ryż biały, kasza drobna, makaron pszenny jasny, płatki ryżowe/jaglane/owsiane błyskawiczne, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.	Pieczywo pełnoziarniste, razowe, pumpernikiel; płatki owsiane górskie, jęczmieniane, orkiszowe, żytnie; otręby (pszenne, żytnie, owsiane); kasze grube: gryczana, pęczak, bulgur; ryż brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty; musli, słodkie płatki śniadaniowe, pieczywo cukiernicze, ciasta z dużą ilością tłuszczu i cukru.
Nabiał	Mleko do 2% tłuszczu (jeśli tolerowane), jogurt naturalny, kefir, maślanka, zsiadłe mleko – naturalne, niesłodzone, do 2% tłuszczu. Chudy/półtłusty twaróg, serki twarogowe naturalne, mozzarella light.	Pełnotłuste mleko, mleko zagęszczone, śmietana, jogurty/serki smakowe, desery mleczne z cukrem, słodzone mleczne napoje. Sery żółte, topione, pleśniowe (brie, camembert, roquefort), feta – szczególnie w zaostrzeniu.

Kategoria	Produkty zalecane (głównie w zaostrzeniu)	Produkty niewskazane / zaostrzenie
Jaja	Jajko na miękko, jajko w koszulce, jajecznica na parze, omlet gotowany lub smażony na minimalnej ilości tłuszczu.	Jaja na twardo, jajka smażone na dużej ilości tłuszczu, dania z jajkami z dodatkiem majonezu, sosów ciężkostrawnych.
Mięso, ryby, wędliny	Chude mięsa: kurczak, indyk, cielęcina, królik; chuda wołowina i chuda wieprzowina (schab, polędwiczka) w umiarkowanej ilości. Gotowane, duszone, pieczone w folii. Chude ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola. Domowe pieczone mięsa jako wędlina (szynka, schab, pierś z kurczaka/indyka).	Tłuste mięsa (boczek, karkówka), podroby, kiełbasy, parówki z dużą ilością tłuszczu, smalec, dania smażone, panierowane, grillowane z przypaleniem. Wędliny z dużą ilością soli, konserwantów, przypraw drażniących, tłuste ryby smażone.
Tłuszcze	Niewielkie ilości olejów roślinnych: oliwa z oliwek, olej rzepakowy – dodawane na surowo lub do delikatnego duszenia/pieczenia.	Smażenie w głębokim tłuszczu, duże ilości masła, śmietany, tłustych sosów, margaryny utwardzone; fast-foody, frytki, panierki.
Słodycze, dodatki, napoje	Ewentualnie niesłodzone kompoty, kisiele/galaretki w wersji lekkiej, niewielkie ilości domowych wypieków lekkostrawnych. Woda, słaba herbata, delikatne napary (po tolerancji).	Słodycze, czekolada, ciasta, batoniki, słodkie napoje, soki dosładzane, energetyki. Alkohol. Ostre przyprawy, produkty z dużą ilością soli. Produkty wysokoprzetworzone z emulgatorami (m.in. karagen), dużą ilością cukru i słodzików.

Przykładowe posiłki

- **Śniadanie:** jajko w koszulce, pieczona papryka bez skórki, bułka pszenna
- **II śniadanie:** płatki owsiane (błyskawiczne) z jogurtem i bananem
- **Obiad:** pieczony łosoś z ziemniakami i brokułami
- **Podwieczorek:** budyń jaglany z pieczonym jabłkiem i cynamonem
- **Kolacja:** makaron pszenny z mozzarellą light, cukinią i bazyliowym pesto



Zdjęcie zostało wygenerowane przy użyciu AI. Nie odzwierciedlają dokładnie proponowanego posiłku.