Nieswoiste choroby zapalne jelit – co warto wiedzieć

Data aktualizacji
2025-02-24

Do nieswoistych chorób zapalnych jelit należą:

- wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG)
- choroba Leśniowskiego-Crohna (ChL-C).

Obie te choroby prowadzą do przewlekłego stanu zapalnego w przewodzie pokarmowym, co skutkuje licznymi dolegliwościami i wymaga starannego monitorowania.

Najczęstsze objawy

Typowymi objawami nieswoistych chorób zapalnych jelit są:

- zmiana konsystencji stolca (luźne stolce z obecnością śluzu lub krwi)
- dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (bóle, wzdęcia, przelewanie)
- zmniejszony apetyt
- utrata masy ciała
- zmiany w okolicach odbytu.

Co wpływa na rozwój choroby?

Na to, czy zachorujesz, mają wpływ zarówno czynniki genetyczne, immunologiczne, jak i środowiskowe (np. palenie papierosów). Rozwojowi tych chorób sprzyjają też zaburzenia psychiczne i niezdrowy styl życia. Nie bez znaczenia jest też wpływ diety. Ryzyko zachorowania na nieswoiste choroby zapalne jelit zwiększa się, jeśli często jesz:

- produkty wysokoprzetworzone
- cukry proste
- produkty mięsne.

Jak się odżywiać w nieswoistych chorobach zapalnych jelit

Twoja dieta powinna różnić się w zależności od tego, czy jesteś fazie zaostrzenia, czy remisji. Jeśli nie masz objawów chorobowych, możesz odżywiać się zgodnie z **zasadami zdrowego żywienia**. Zawsze jednak uwzględniaj indywidualną tolerancję produktów. W fazie zaostrzenia najlepiej wybieraj dietę lekkostrawną z wykluczeniem składników, które źle tolerujesz. Dzięki temu odciążysz przewód pokarmowy i ułatwisz wchłanianie składników odżywczych.

- Jedz częściej, ale mniejsze porcje, tj. 5-6 posiłków dziennie (co 2-3 godziny). Nie rezygnuj ze

śniadań, a ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem.

- Unikaj produktów długo zalegających w przewodzie pokarmowym, powodujących wzdęcia i inne dolegliwości. Są to produkty:
  - tłuste i wędzone
  - smażone
  - nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzyca, soczewica, groch)
  - alkohol.
- Zadbaj o to, by Twój organizm lepiej trawił warzywa i owoce:
  - usuwaj skórki i pestki
  - oddzielaj stwardniałe części roślin (np. z kalarepy)
  - wydłuż czas gotowania
  - rozdrabniaj (miksuj, przecieraj przez sito).
- Jeśli nie odczuwasz nasilenia dolegliwości po mleku i jego przetworach, włącz je do swojej diety. Fermentowane produkty mleczne (np. jogurt naturalny, kefir) jedz przynajmniej raz dziennie. W razie potrzeby wybieraj produkty bez laktozy.
- Zwracaj uwagę, czy Twoje posiłki zawierają odpowiednią ilość białka, ponieważ zapotrzebowanie na ten składnik pokarmowy wzrasta w fazie zaostrzenia choroby. W każdym posiłku uwzględnij dobre źródło białka:
  - chude mięso
  - ryby
  - jaja
  - niskotłuszczowe produkty mleczne (jeśli są dobrze tolerowane)
  - lekkostrawne produkty roślinne, tj. tofu i napój sojowy.
- Unikaj ostrych przypraw i nadmiaru soli, gdyż mogą wpływać drażniąco na przewód pokarmowy.
- Wybieraj techniki kulinarne, takie jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie pod przykryciem i bez tłuszczu.
- Wypijaj minimum 1,5-2 litry wody dziennie. Unikaj mocnych naparów z kawy, herbaty i napojów gazowanych.
- W fazie remisji stopniowo rozszerzaj dietę, wprowadzając po jednym produkcie. Obserwuj uważnie reakcje organizmu. Jeśli odczujesz dolegliwości, ponownie wycofaj produkt z diety.
- Staraj się jeść w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.

Prowadź zdrowy styl życia

Objawy nieswoistych chorób zapalnych jelit mogą znacząco wpływać na Twoje codzienne funkcjonowanie. By nie doprowadzić do ich zaostrzenia, przestrzegaj zasad zdrowego stylu życia.

- Kontroluj masę ciała. Prawidłowy stosunek masy ciała do wzrostu (wskaźnik BMI) powinien wynosić 18,5-24,9 kg/m^2. Otyłość zwiększa ryzyko zaostrzeń choroby. Natomiast w fazie zaostrzenia może dochodzić do niekontrolowanej utraty masy ciała i niedożywienia.
- Ruszaj się codziennie przynajmniej przez 30 minut. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla utrzymania prawidłowej masy ciała. Ruch zmniejsza również ryzyko zaostrzeń i przewlekłego zmęczenia, a dodatkowo poprawia nastrój. Jeśli przebywasz na świeżym powietrzu, przekłada się

to na zwiększenia stężenia witaminy D3 w Twoim organizmie.

- Wyeliminuj alkohol i nie pal papierosów, ponieważ mogą działać drażniąco na błonę śluzową jelit i zwiększać ryzyko zaostrzenia choroby.
- Wypróbuj skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem, ponieważ mogą one pozytywnie wpływać na stan jelit.
- Wysypiaj się i przestrzegaj właściwego rytmu dobowego. Nieodpowiednia ilość snu (poniżej 7-8 godzin) oraz jego niewłaściwa jakość wiążą się z przewlekłym zmęczeniem i ryzykiem nawrotu ostrych objawów choroby.

Obserwuj swoje reakcje

Niezależnie od fazy choroby urozmaicaj swoją dietę. Pomoże Ci to odpowiednio odżywić i wzmocnić organizm. Prowadź dzienniczek żywieniowy lub inną formę obserwacji samopoczucia po posiłkach, żeby ustalić, które produkty wzmagają niepożądane objawy. Dobra znajomość tolerancji produktów pozwoli Ci zmniejszyć ryzyko nasilenia objawów choroby.

Więcej o żywieniu w nieswoistych chorobach zapalnych jelit dowiesz się z bezpłatnych materiałów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

zalecenia_żywieniowe w nieswoistych chorobach zapalnych jelit.

Przeczytaj także

Zespół jelita drażliwego

Czym jest IBS i jak można mu zapobiegać – zapoznaj się z materiałami

Rak jelita grubego – profilaktyka

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Wcześnie wykryty jest wyleczalny – nie musi być wyrokiem

Kolonoskopia – badanie, które ratuje życie

Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Rocznie zapada na niego w Polsce około 18 tys. osób. Jest drugim, po raku płuca, nowotworem wśród wszystkich zachorowań w polskiej populacji. Rozwija się długo, nawet przez kilka lat i może nie dawać żadnych objawów. Dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie choroby