

Ishrana osoba s digestivnim problemima i inflamatornim bolestima creva

Pacijenti najčešće imaju različite tegobe i simptome, pa se ishrana mora prilagoditi svakom pacijentu ponaosob. Takođe, ishrana zavisi i od faze bolesti, da li je u akutnoj, hroničnoj ili stabilnoj.

U svakom slučaju preporučuje se **uravnotežena i redovna ishranom** koja uzima u obzir individualne intolerancije svake osobe! Najčešći problem leži u strahu od određene hrane, zbog čega mnogi oboleli preskaču obroke i to je prvo na šta se mora obratiti pažnja.

Evo nekoliko važnih saveta na šta treba obratiti pažnju prilikom izbora i pripreme hrane:

1. Vodite dnevnik ishrane i saznajte šta je dobro za vas! Pomoću dnevnika ishrane optimiziraćete ishranu i utvrditi koje su to namirnice koje ne možete podneti i obrnuto.
2. Budite sam svoj kuvar! Samo ako sami pripremite hranu, tačno ćete znati šta je to što vam prija. Takođe ćete izbeći skrivene masnoće i šećere koji se kriju u gotovim namirnicama.
3. Zapamtite - raznovrsna hrana! Nije istina da se radi o dosadnoj i jednoličnoj ishrani. I pored bolesti imate mogućnost da vaša ishrana bude neverovatno raznovrsna! Iskoristite to!
4. Pripremajte hranu s ljubavlju ☺! Nije stvar samo u izboru hrane - obratite potrebnu pažnju na pripremu. Dragoceni sastojci poput vitamina mogu se izgubiti nakon dugog intenzivnog izlaganja toploti. Dakle, bolje je kuvati na pari nego pržiti što i nije neka novina.
5. Uživajte u obrocima svesno i s merom. U miru. Uživanje u jelu je na prvom mestu. Zdrava ishrana mora biti ukusna, ali je ne treba konzumirati u velikim količinama.
6. Dajte prednost prirodnim namirnicama. Osigurajte sebi i svom telu vitamine i minerale iz namirnica, a ne iz vitaminskih preparata i suplementa.
7. Birajte namirnice regiona i kada im je sezona - one tada sadrže najviše vitamina i minerala!

Voće i povrće

Ne podnosi se dobro:	Prilično se toleriše
<p>Voće: nezrelo voće, voće tvrde kože, sirovo koštičavo voće (šljive, trešnje), agrume, grožđe, suvo voće, avokado</p> <p>Povrće: sirovo povrće, kiselo povrće, salate od sirovog povrća ili sa sosovima sa visokim sadržajem masti, kupus, crveni kupus, kiseli kupus, paprika, luk, praziluk, krastavci, zelena salata, rotkvica, pečurke, masline</p> <p>Mahunarke: suve mahunarke (npr. pasulj, grašak, sočivo) kao i mnoge sveže mahunarke (npr. boranija), leblebije</p>	<p>Voće: kao kompot, banane, zrele jabuke, meke kruške, jagode, maline, borovnice, breskve, nektarine, kajsije, dinje, kivi</p> <p>Povrće: kuvano povrće, patlidžan, šargarepa, karfiol, brokoli, tikvice, celer, kineski kupus, cvekla, bundeva.</p> <p>Mahunarke: fini zeleni grašak, fina boranija, proizvodi od soje</p>

Žitarice i krompir

Ne podnosi se dobro	Prilično se toleriše
<p>Proizvodi od žitarica: pšenica, grubo mleveni proizvodi od celog zrna, gotovi müsli mešavine</p>	<p>Proizvodi od žitarica: fino mlevene žitarice, griz, spelta, heljda, ječam, proso, kinoa, pirinač, testenine</p>
<p>Pekarski proizvodi: grubi integralni hleb, sveži i masni pekarski proizvodi, lisnato testo</p>	<p>Pekarski proizvodi: „bajat“ hleb, fino mleveni integralni hleb, prepečeni hleba, kvasac, keks</p>
<p>Krompir: pripremljen kao pomfrit, prženi krompir, kroketi, krompir salata s majonezom</p>	<p>Krompir: pripremljen kao kuvani krompir, pire, kuvani krompir, pečeni krompir, knedle s voćem</p>

Mleko i mlečni proizvodi

Kod akutne faze upale tankog creva ili zbog individualne predispozicije može doći do intolerancije na laktozu (mlečni šećer) kada ove namirice izazivaju dijareju, gasove i bolove u stomaku. U tom slučaju treba potražiti proizvode bez laktoze kojih danas ima u prodaji.

Ne podnosi se dobro	Prilično se toleriše
<p>Mlečni proizvodi: velike količine šlaga, kremova, zreli sirevi, plesnjivi sirevi (npr. Gorgonzola).</p>	<p>Mlečni proizvodi: fermentisani mlečni proizvodi (kefir, kiselo mleko), mladi sirevi, buter, krem sir)</p>

Meso i jaja

Važno je da ljudi hranom unose dovoljno proteina. Proteini se mogu naći u mesu, jajima. S mesom treba biti umeren, jer previše mesa može negativno uticati na tok bolesti.

Ne podnosi se dobro	Prilično se toleriše
<p>Meso: dimljeno, sušeno, zapečeno meso, masna govedina, ovčetina ili svinjetina, guska ili patka, iznutrice - naročito u velikim količinama</p>	<p>Meso: nemasno i mekano meso od piletine, ćuretine, govedine, ali i divljači, jagnjetine, zeca, koze, kuvano, dinstano</p>
<p>Mesni proizvodi: dimljene i masne kobasice, naresci, salame, paštete</p>	<p>Mesni proizvodi: kuvana šunka</p>
<p>Jaja: tvrdo kuvano jaje, prženo jaje</p>	<p>Jaja: pripremljeno kao meko kuvano jaje</p>

Riba

Riba se najčešće dobro podnosi pa je stoga treba unostit 2-3 x nedeljno. Riba je izvor joda, Se i posebno važnih omega-3 masnih kiselina, za koje se kaže da imaju antiinflamatorno dejstvo. Studije ukazuju da upravo omega-3 masne kiseline imaju izrađen pozitivan efekat na tok bolesti. Ali i kod ribe postoje bolje i manje podnošljive sorte:

<p>Ne podnosi se dobro</p> <p>Masna riba (losos, šaran, skuša), riba u marinadi ili ulju, pržena, pohovana ili dimljena riba, gotove riblje salate</p>	<p>Prilično se toleriše</p> <p>Pastrmka, štika, škarčina, pripremljene sa malim sadržajem masti (npr. kuvane, na pari ili dinstane, čorbe)</p>
---	---

Masti i ulja

Najčešća preporuka su biljne masti poput maslinovog ulja. Zasićene masne kiseline, s druge strane, negativno utiču na srce i krvne sudove i treba ih izbegavati.

<p>Ne podnosi se dobro</p> <p>Velike količine ulja, pržena i masna hrana, majonez, masne kobasice, slanina, mast, pregrejane masti, puter od kikirikija, margarin</p>	<p>Prilično se toleriše</p> <p>Puter, devičansko (nerafinisano) maslinovo ulje, ulje od tikve, lešnika, oraha, lana, konoplje</p>
--	--

So, začinsko bilje i začini

Ljudi sa ovim tegobama često ne podnose slanu hranu. Zato su bilje i blagi začini ukusna alternativa. Što su biljke svežije, to imaju više arome, a takođe su i zdravije!

<p>Ne podnosi se dobro</p> <p>Ljuti biber, ljuti kari, čili, luk, beli luk, ljuta senf, jako sirće, ren, mnogo soli</p>	<p>Prilično se toleriše</p> <p>Blagi začini: muškadni oraščić, kim, lovorov list, vanila, đumbir, cimet, paprika, sveže, smrznuto i sušeno bilje (peršun, bosiljak), blago sirće (npr. Balzamično sirće)</p>
--	--

Pića

<p>Piće koje treba izbegavati</p> <p>Kiseli sokovi: sok od pomorandže, ribizle, grejpa, gazirana voda, ledena pića i alkohol. Ne postoji opšta zabrana alkohola, ali ga u akutnoj fazi svakako treba izbegavati. Takođe treba izbegavati jaku kafu ili čaj.</p>	<p>Pića koja su dobra za vas</p> <p>Mineralna voda - poželjno negazirana (obezbeđuje važne minerale). Takođe: blagi čaj i kafa, voćni sok (moguće razblaženi), npr. sokovi od jabuke, breskve, banane, kruške, grožđa (osim intolerancije na fruktozu) i povrća.</p>
--	---