



Διατροφικές συμβουλές για ασθενείς που πάσχουν από νόσο Crohn

Εάν πάσχετε από φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, όπως η νόσος του Crohn, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να ακολουθήσετε κατάλληλο διατροφικό πρόγραμμα. Με τον τρόπο αυτό θα μειωθούν οι εξάρσεις της νόσου, θα βελτιωθούν τα ενοχλητικά συμπτώματα του εντέρου και θα αυξηθεί η ανταπόκριση της νόσου στην φαρμακευτική αγωγή.

Γενικές διατροφικές συμβουλές.

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.
- Πίνετε άφθονα υγρά (νερό)
- Ακολουθήστε διατροφή χαμηλή σε λιπαρά αλλά υψηλή σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες.
- Μαγειρεύετε το φαγητό στον ατμό, τη σχάρα, το φούρνο ή βραστά στην κατσαρόλα.
- Αποφύγετε τρόφιμα με τεχνητά πρόσθετα.

Ποιες τροφές προτιμάμε.

- Πουλερικά. Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα αποτελούν καλές πηγές πρωτεϊνών.
- Ψαρικά. Αποφεύγουμε τα τηγανιτά ενώ προτιμάμε τα βραστά και ψητά άπαχα ψάρια.
- Ψωμί βρώμης. Το οποίο μπορεί να συνδυάζεται με φρέσκες μαρμελάδες και μέλι. Αποφύγετε το λευκό ή πολύσπορο ψωμί.
- Κρέας. Βραστό άπαχο κρέας με χαμηλά λιπαρά, το οποίο μπορεί να συνδυάζεται με σκέτο ρύζι ή με φρέσκο πουρέ πατάτας.
- Αυγά. Τα βραστά ή ωμά αυγά (όχι τηγανιτά) αποτελούν εύπεπτη πρωτεϊνούχο διατροφή.
- Λαχανικά. Προτιμάτε μόνο τα βραστά λαχανικά και κυρίως το καρότο, το κουνουπίδι και το κολοκύθι.
- Φρούτα. Η μπανάνα, η παπάγια και το μάνγκο είναι τα καλύτερα ανεκτά φρούτα. Αποφύγετε τα όξινα φρούτα.
- Χυμοί φρούτων. Προτιμήστε φρέσκους αραιωμένους χυμούς φρούτων αφού πρώτα έχετε αφαιρέσει τις ίνες τους.

Ποιες τροφές αποφεύγουμε.

- Καφές, τσάι και σοκολάτα είναι ερεθιστικά του εντέρου.

- Αλκοολούχα ποτά. Όπως η μπίρα, το κρασί ή τα κοκτέιλ.
- Αναψυκτικά και ανθρακούχα ποτά. Όπως επίσης οι έτοιμη χυμοί φρούτων και τα ποτά με μεγάλη περιεκτικότητα ζάχαρης.
- Γαλακτοκομικά. Το γάλα το τυρί και το γιαούρτι δρουν ερεθιστικά ιδιαίτερα όταν η νόσος Crohn συνδυάζεται με δυσανεξία στη λακτόζη. Σε ασθενείς χωρίς δυσανεξία, γαλακτοκομικά προϊόντα με λιπαρά 1,5% είναι καλώς ανεκτά.
- Τηγανητά φαγητά.
- Κόκκινο κρέας.
- Ωμά λαχανικά και φρούτα. Και κυρίως το λάχανο, το μαρούλι, το μπρόκολο και τις ντομάτες. Αποφύγετε φρούτα με σκληρές φλούδες (δαμάσκηνα, φραγκοστάφυλα κ.λπ.), λαχανικά κομμένα σε μεγάλα κομμάτια, τουρσί (πίκλες), χυμούς από όξινα φρούτα. Εντούτοις, μπορείτε να καταναλώσετε λαχανικά εάν τα βράσετε ή τα κόψετε σε πολύ μικρά κομμάτια ή ακόμα τα αλέσετε.
- Πικάντικες τροφές. Πιπέρι και κάθε είδους καρυκεύματα ή πικάντικες σάλτσες.
- Ξεροί καρποί. Όπως τα φιστίκια, τα κάσιους, τα δαμάσκηνα, οι σπόροι κ.τ.λ
- Όσπρια. Τα όσπρια πρέπει να αποφεύγονται, εντούτοις ορισμένες ποικιλίες ρεβιθίου είναι καλύτερα ανεκτές.
- Προϊόντα ολικής άλεσης. Προϊόντα ολικής αλέσεως από ψιλή άλεση σιτηρών γίνονται καλύτερα ανεκτά σε σχέση με τα προϊόντα ολικής αλέσεως που παρασκευάζονται από χοντρή άλεση.
- Διακοπή του καπνίσματος. Το κάπνισμα και ειδικότερα κατά την διάρκεια ή μετά τα γεύματα προκαλεί αύξηση της εντερικής κινητικότητας και επιδείνωση των ενοχλημάτων κυρίως κοιλιακό άλγος και διάρροια.
- Τα προϊόντα που κατασκευάζονται για τους διαβητικούς περιέχουν μεγάλη ποσότητα φρουκτόζης που δυνατόν να επιδεινώσει τη διάρροια. Τα τρόφιμα που περιέχουν υποκατάστατα ζάχαρης όπως η ξυλιτόλη, σορβιτόλη ή ισομαλτόζη δεν ενδείκνυνται.

Κρατήστε σημειώσεις για το καθημερινό σας διαητολόγιο. Με τον τρόπο αυτό θα είναι εύκολο να καταλήξετε σε ποιες τροφές καταπραΰνουν και ποιες επιδεινώνουν τα συμπτώματά σας.

Η νόσος Crohn είναι αυτοάνοση φλεγμονώδης νόσος του εντέρου με υφέσεις, εξάρσεις και πιθανές επιπλοκές. Συνεπώς το διαητολόγιο μπορεί να τροποποιείται ανάλογα με την πορεία της πάθησης ή την εμφάνιση συγκεκριμένων επιπλοκών. Πέραν των γενικών διατροφικών οδηγιών που αναφέρονται θα πρέπει πάντα να συμβουλευέστε τον ειδικό γιατρό.