



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 2. 4. 2013 | jra

# Výživa při Crohnově nemoci

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vyziva-pri-Crohnove-nemoci\\_s10010x7660.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vyziva-pri-Crohnove-nemoci_s10010x7660.html)

Na co si dát při tomto onemocnění pozor a jak se stravovat.



Crohnova nemoc patří mezi **idiopatické střevní záněty**. Jedná se o

chronická, zánětlivá střevní onemocnění, která jsou neinfekční povahy. Při současném stavu medicíny je nelze bohužel definitivně vyléčit. **Příčiny** těchto onemocnění nejsou dosud zcela vyjasněny. Poslední výzkumy ukazují, že za ně může **souhra genetických dispozic a zevních faktorů**, které vystupují jako spouštěč.

**Crohnova nemoc** může postihnout kteroukoli část trávicí trubice – nejčastěji to bývá oblast přechodu tenkého a tlustého střeva. Zánět postihuje celou střevní stěnu, sliznici, podslizniční vazivo, svalovinu a povrchový kryt trávicí trubice označovaný jako seroza.

Nemoc se vyznačuje stálými nebo kolikovitými bolestmi břicha, hubnutím a teplotami. Špatné trávení se projevuje **nedostatkem živin**, železa, vitamínu B12, kyseliny listové apod. Poruchy vstřebávání živin mohou vést k **chudokrevnosti**, poklesu hladiny důležitých krevních bílkovin, vitamínů a minerálních látek s důsledky, jako je snížení obranyschopnosti, zhoršení kvality vlasů a nehtů nebo pokles psychické i fyzické kondice.

## **Výživa při Crohnově nemoci je individuální**

Protože se Crohnova nemoc vyznačuje mnoha různými příznaky a komplikacemi, je léčba pro každý případ individuální. Vedle léčby

medikamenty, endoskopií či v těžších případech chirurgickým zákrokem má při zvládnání nemoci své nezastupitelné místo dodržování výživových postupů. **Strava musí být individuální.** Člověk přijímá jen ty potraviny, o kterých ví, že mu nepůsobí potíže, že ho nedráždí.

- Jako u většiny nemocí, i zde se doporučuje pravidelná a **pestrá strava přijímaná 5-6x denně** spíše v menších dávkách.
- Negativní vliv má strava s **nadbytkem rafinovaných cukrů** s převahou polysacharidů (například bílé pečivo) a nedostatkem tzv. rozpustné vlákniny, kterou najdeme například v ovoci, jako jsou banány nebo jablka.
- Při průjmech není naopak vhodné přijímat nerozpustnou vlákninu. Strava s její převahou totiž zhoršuje složení mikrobiálního osídlení trávicího traktu, a tím nepříznivě působí na zánět.
- Strava by měla pokrýt zvýšené ztráty bílkovin, železa, vápníku, kyseliny listové a vitamínů rozpustných ve vodě – skupina B, C. Běžnou stavu lze obohatit o nutriční doplňky. Jejich použití je nutné konzultovat s lékařem.
- Dostatečný příjem tekutin v rozsahu 2–3 litry je nezbytný, nevhodné je káva a tekutiny s obsahem cukru. Nutná je abstinence od alkoholu.
- Pozitivní vliv mají **omega-3-nenasycené mastné kyseliny** obsažené v rybím mase a tuku, protože podporují hojení buněk sliznice tlustého střeva.

Protože mají na stav nemoci značný vliv i jiné faktory, neměli by lidé s touto nemocí aktivně kouřit a pozor by si měli dát i na tzv. pasivní kouření. Výzkumy ukázaly, že **kuřáci mají o 60 % vyšší riziko zhoršení** průběhu Crohnovy nemoci. Pokud to lze, je také na místě vyhýbat se zvýšené psychické, ale i fyzické zátěži.

Vhodné potraviny a ingredience	Nevhodné potraviny a ingredience
Vařená libová masa (kuřecí, vepřové). Sýry s nízkým obsahem tuku, ryby a vejce. Vařené brambory, rýže, těstoviny, dobře stravitelná vařená zelenina a ovoce. Z tuků jsou vhodné zejména rostlinné oleje či margaríny.	Smažená jídla, tučné a uzené masné výrobky, slanina, sádlo. Jídla nadýmavá a špatně stravitelná, jako např. hrách, fazole, čočka, ořechy a jádra, které mohou zraňovat křehkou sliznici. Ostrá a dráždivá koření, jako je pálivá paprika, pepř, chilli, česnek a jiné. Mléčné výrobky při výskytu intolerance mléčného cukru.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)