Laisvūnė Petkevičienė

Sergančiųjų žarnų ligomis maitinimasis

Vilniaus kolegijos
Sveikatos priežiūros fakultetas

Nacionalinė
dietetikos federacija

2014

UDK 613.2:616.3
Pe218

PharmaSwiss Choose More Life a division of VALEANT Pharmaceuticals International, Inc.

FRESENIUS KABI caring for life



Recenzavo:
Prof. habil. dr. Algimantas Irnius
Doc. dr. Edita Kazėnaitė

© Laisvūnė Petkevičienė, 2014
© Dailininkas Rimantas Tumasonis, 2014
© Leidykla „Homo liber“, 2014

ISBN 978-609-446-072-2

Turinys

Įvadas 5

Sergančiųjų žarnų ligomis maitinimasis 6

- Bendrieji žarnų funkcijos sutrikimų simptomai 6
- Sergančiųjų uždegiminėmis žarnų ligomis (Krono liga ir opiniu kolitu) maitinimasis 14
- Sergančiųjų kitomis uždegiminėmis žarnų ligomis maitinimasis 20

Sergančiųjų celiakija maitinimasis 27

- Fermentų stokos poveikis organizmui *Doc. dr. Edita Kazėnaitė* *27*
- Glitimo turintis maistas 29
- Tinkamo maitinimosi plano parengimas 32
- Dietos pritaikymas sergant celiakija ir kitomis ligomis 37

Priedai 44

Literatūra 54



Įvadas

Virškinimas – tai procesas, kurio metu maistas yra skaidomas mechaniškai ir chemiškai, kad jį būtų galima įsisavinti į kraują ir aprūpinti ląsteles reikiamomis maistinėmis medžiagomis.

Maistas virškinti pradedamas burnoje, toliau virškinamas skrandyje ir žarnose. Pagrindinis maistinių medžiagų įsisavinimas vyksta plonojoje žarnoje. Storoji žarna įsiurbia vandenį ir formuoja išmatas. Sergant žarnų ligomis, sutrinka žarnų susitraukimai ir sekrecija, maistinių medžiagų įsisavinimas. Esant blogam virškinimui ir maistinių medžiagų įsisavinimui, atsiranda įvairių maistinių medžiagų – baltymų, vitaminų, mineralų – stokos simptomų, sutrinka riebalų ir angliavandenių apykaita, mažėja kūno svoris, yra rizika atsirasti mitybos nepakankamumui.

Sergančiųjų celiakija (glitimo netoleruojančių asmenų) organizmas nepajėgia įsisavinti baltymo (glitimo), esančio kviečiuose, rugiuose ir miežiuose, dėl fermento (protеazės) stokos. Dažnai tokie asmenys netoleruoja laktozės (pieno cukraus), nes organizmas nevirškina pieno cukraus dėl fermento laktazės stokos (hipolaktazija). Esant tokiems virškinimo sutrikimams, organizmas gali stokoti jam būtinų maistinių medžiagų.

Žarnų funkcija ir maitinimasis yra vienas su kitu susiję. Sergant žarnų ligomis svarbu laikytis tinkamos dietos reikalavimų. Dietos tikslas – silpninti simptomus, atkurti žarnų funkciją, reguliuoti mitybos nepakankamumą, aprūpinant organizmą reikiamu maistinių mdžiagų ir energijos kiekiu pagal fiziologinius poreikius.

Laikydamiesi dietos sergantieji žarnų ligomis turi skirti dėmesį maisto produktams, maisto gamybos būdui, nes nuo to priklauso storosios ir plonosios žarnų funkcija.

Maisto poveikis:

- maistas yra profilaktinė priemonė virškinimo sistemos ligoms išvengti
- maistas yra virškinimo sistemos ligų priežastis
- maistas yra virškinimo sistemos sutrikimų priežastis

Leidinys skiriamas sergančiųjų žarnų uždegiminėmis ligomis bei celiakija saviugdai ir savišvietai tinkamo maitinimosi klausimais, taip pat visiems besidomintiems tinkamu maitinimusi.

Doc. dr. Laisvūnė Petkevičienė

Sergančiųjų žarnų ligomis maitinimasis

Bendrieji žarnų funkcijos sutrikimų simptomai

Gera virškinimo sistemos veikla ypač svarbi gerai savijautai. Daugelis ligų ir alergijos rūšių yra susijusios su žarnų problemomis. Sutrikęs virškinimas pasitaiko dažnai ir tai gali būti žarnų ligų atsiradimo priežastis.

Virškinimo sutrikimų (žarnų disfunkcijos) simptomai – dujų kaupimasis, vidurių pūtimas, spazmas, viduriavimas bei vidurių užkietėjimas gali atsirasti dėl reakcijos į maistą, dėl netinkamo maitinimosi, dėl psichologinės ar emocinės įtampos.

Turintiems tokių problemų maitinimosi planą gali padėti parengti gydytojas dietologas ar dietistas. Tik išsiaiškinus atsiradusių virškinimo simptomų priežastis, įvertinus kūno svorio pokyčius, maitinimosi anamnezę – maisto produktų pasirinkimą bei maitinimosi įpročius: kada, kiek, kaip, kur ir su kuo valgote (www.megaukismaistu.lt), tikslinga planuoti maitinimąsi.

Pilvo pūtimas

Normaliai per dieną žarnose dujų susidaro apie 7–10 litrų. Apie 600 ml dujų išsiskiria natūraliu būdu. Jei šis kiekis didesnis, žmonės jaučia „papildomus pojūčius“. Dujos silpnina žarnų susitraukimus (peristaltiką) ir yra pilvo pūtimo ir tempimo priežastis. Padidėjęs dujų kiekis gali susidaryti dėl aerofagijos, t. y. oro rijimo valgant ar geriant. Dalis šių dujų išeina iš skrandžio atsirūgstant, ir tik nedidelė jų dalis patenka į žarnas. Aerofagijos profilaktika – valgyti dažnai, po truputį, kramtyti maistą susičiaupus ir negerti pro šiaudelį.

Padidėjęs dujų kiekis žarnose gali susidaryti ir dėl bakterijų fermentacijos ar dėl neviršinamų skaidulinių medžiagų. Daugelis maisto produktų, ypač daržovės ir vaisiai, didina dujų kiekį žarnose: ankštinės (pupelės, pupos, lęšiai, sojos) bei kopūstinės daržovės (baltagūžiai kopūstai, žiediniai kopūstai, Briuselio kopūstai, brokoliai), kukurūzai, svogūnai, žalieji pipirai, ridikėliai, rabarbarai, ropės; žali obuoliai, obuolių sultys, avokadai, kriaušės, slyvos.

Vidurių užkietėjimas

Žmogui pavalgius, maistas storąją žarną pasiekia po 24 val., išsituštinama po 25–72 val. Vidurių užkietėjimas – tai retas, sunkus tuštinimasis. Vidurių užkietėjimo priežastys (A. Irnius, 1989):

- amžius (dažniau pasireiškia pagyvenusiems ar vyresnio amžiaus žmonėms)
- fizinio aktyvumo stoka
- ilgas priverstinis gulėjimas lovoje (dėl galvos bei stuburo smegenų traumų, uždegimų, navikų ir kt.)
- kelionės
- netinkamas maitinimasis (nereguliarus valgymas, išgeriama mažai skysčių, skaidulinių medžiagų stoka)
- silpni priekinės pilvo sienos raumenys
- vaistai, kurie slopina žarnų judesius
- virškinimo sistemos ligos
- ligos, skatinančios raumenų sunykimą
- medžiagų apykaitos ir endokrininės sistemos sutrikimai ir kt.



Esant vidurių užkietėjimui:

- tuštinamasi mažiau kaip 3 kartus per savaitę
- nesituštinama daugiau kaip 3 dienas (retas tuštinimasis)
- tuštinamasi kasdien, bet išmatų kiekis per dieną yra mažesnis kaip 30 g
- pasunkėjęs tuštinimasis
- stanginimasis tuštinimosi metu
- ne visiško išsituštinimo jausmas
- skausmas tuštinimosi metu
- jaučiamas pilvo tempimas, pūtimas, skausmas
- atsiranda nevalgumas, iš burnos sklinda blogas kvapas, liežuvis apsinešęs
- gali skaudėti galvą

Išmatas galima suminkštinti maistu. Geriausiai vidurius laisvina vaisiai ir daržovės (slyvos, rabarbarai ir kt.), nes juose yra daug skaidulinių medžiagų. Juos vartojant patartina gerti daugiau skysčių, kad skaidulinės medžiagos išbrinktų. Skaidulinės medžiagos skatina žarnų susitraukimus ir tuštinimąsi, tad kasdien patartina suvartoti apie 25 g skaidulinių medžiagų. Ypač tam tinka kviečių sėlenos. Jų reikia suvartoti nuo 1 iki 4–5 arbatinių šaukštelių per dieną, kartu išgeriant iki 2,5 1 skysčių. Brinkdamos skaidulinės medžiagos ir skysčiai didina išmatų kiekį ir jas minkština. Nevartojant reikiamo kiekio vandens, išmatos kietėja ir ilgėja išmatų slinkimo laikas.

Dietos pritaikymo tikslas – reguliuoti vidurių užkietėjimą





Patarimai:

- valgyti reguliariai
- laikytis įprastinio valgymo būdo
- laikytis padidinto skaidulinių medžiagų kiekio dietos reikalavimų
- vartoti toleruojamus maisto produktus (grikių, miežių ir kviečių kruopų košes, grietinę, grietinėlę, jautieną, kiaulieną, vištieną, triušieną, kalakutieną, žuvį, šprotus, sardines aliejuje ir kt.)
- gerti skysčių nuo 4–6 iki 8–10 (2–3 l) stiklinių per dieną
- daugiausia valgyti iš ryto (kartais užtenka rytais išgerti stiklinę sulčių)
- per dieną suvalgyti iki 300 g vaisių ir 600 g daržovių (žalių ar su patiekalais)

Valgyti geriausia pradėti nuo daržovių salotų, vaisių ar jų sulčių, kad virškinimo organai geriau virškintų mėsos ir žuvies produktus. Gausiai valgyti augalinio maisto, kuriame yra daug skaidulinių medžiagų. Kadangi jos sugeria vandenį, valgant augalinį maistą, reikia gerti daug skysčių (apie 1,5–2 l per dieną, jei nėra kontraindikacijų dėl širdies ir inkstų ligų).



Rekomenduotina (Irnius, 1989):

- *tarkuotos morkos*: su pienu, kefyru, majonezu, cukrumi, obuoliais, razinomis
- *įvairių daržovių salotos:* virtus burokėlius ir juodąsias slyvas, kopūstus, morkas, obuolius lygiomis dalimis pagardinti aliejumi ir valgyti 2–3 kartus per dieną
- *džiovintos juodosios slyvos*: 20–25 slyvas užpilti karštu vandeniu ir palaikius kelias valandas valgyti užgeriant tuo skysčiu. Arba: iš vakaro 10–12 slyvų užpilti vandeniu, iš ryto jas sutrinti, įdėti 2–3 šaukštus medaus ir valgyti rytais po 2 valgomuosius šaukštus. Išgerti 0,5 stiklinės mineralinio vandens arba vaisių sulčių
- *šviežios bulvių ir kopūstų sultys*: esant padidėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui, gerti šviežiai išspaustų bulvių sulčių po 0,5 stiklinės iš ryto nevalgius ir prieš pietus; esant sumažėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui, gerti 1/4 stiklinės šviežių kopūstų sulčių prieš valgį. Taip pat tinka burokėlių, morkų ar abrikosų sultys
- vidurių pūtimą mažina *krapų sėklų užpilas*. Valgomąjį šaukštą krapų sėklų užpilti stikline verdančio vandens, po 2 valandų perkošti, gerti po 1 valgomąjį šaukštą 6 kartus per dieną (geriausia 15 min. prieš valgį). Po savaitės daryti 2–3 dienų pertrauką ir vėl kursą galima kartoti
- ryte atsigerkite vandens su keliais lašais citrinos sulčių. Patartina išgerti stiklinę vandens prieš valgį ir po kiekvieno šlapinimosi, pirmoje dienos pusėje suvalgyti ir išgerti rekomenduotiną maisto ir skysčių kiekį. Vakare skysčių reikėtų gerti mažiau, kad padažnėjęs šlapinimasis netrukdytų miegoti
- venkite juodos kavos, stiprios arbatos, kakavos, šokolado, baltos duonos, ryžių, saldumynų, maisto produktų, kurie gerai įsisavinami