



Bólgu sjúkdómar í meltingarvegi

Ráðleggingar um mataræði

Sáraristilbólga (Colitis ulcerosa) og svæðisgarnabólga (Crohn's disease) eru bólgu sjúkdómar í meltingarvegi.

Sjúkdómsvirkni beggja sjúkdóma er breytileg og því mismunandi hvað er ráðlagt að borða og drekka. Þegar sjúkdómur er virkur (bólgu, kviðverkir, niðurgangur) þarf sérstaklega að huga að fæðuvali og velja yfirleitt trefjamina og léttara fæði og auka neyslu á vökva og söltum.

Í sjúkdómshléum er ráðlagt að borða hollt og fjölbreytt fæði samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis, sjá www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/.

Almennar ráðleggingar

- Borða reglulega, morgun-, hádegis- og kvöldverð, auk 2-3ja millibita.
- Tyggja matinn vel og taka sér tíma til að borða.
- Forðast stórar máltíðir og borða ekki seint á kvöldin.
- Drekkja vel af vökva yfir daginn, sérstaklega þegar sjúkdómur er virkur.
- Stutt hvíld eftir matinn reynist oft vel.
- Veita athygli hvernig líðan er eftir máltíð, þar sem magn og samsetning máltíða getur haft áhrif.

Val á matvælum og bætiefnum

Mælt er með að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda oft mikið af mettaðri fitu, sykri, salti og aukefnum svo sem skyndibita, unnar kjötvörur, kökur, kex, gosdrykki og sælgæti. Einstaklingsbundið er hvað hver þolir eða er með óþol fyrir.

Fiskur, kjöt, egg og baunir

Fiskur, kjöt, egg og baunir er próteinrík fæða sem líkaminn þarf á að halda daglega.

- Fjölbreytni er æskileg og ráðlagt er að borða fisk oftar en rautt kjöt.
- Egg og baunir geta komið í staðinn fyrir kjöt sem próteingjafi.

Mjólk og mjólkurvörur

Mjólkurvörur innihalda prótein og steinefni svo sem kalk og fleiri næringarefni.

- Æskilegt er að nota sem mest hreinar mjólkurvörur.
- Ef um mjólkursykuróþol (laktósaóþol) er að ræða er til úrval af laktósafríum mjólkurvörum. Fastir ostar svo sem brauðostar eru laktósasnauðir.
- Í stað mjólkurdrykkja er hægt að nota hafra-, soja-, rís- og möndludrykki. Ráðlagt er að velja kalkbætta drykki.

Kornvörur

Kornvörur eru kolvetnaríkur matur sem veitir orku, vítamín, steinefni og trefjar.

- Kornvörur sem eru æskilegar eru til dæmis hafrar, bygg, hrísgrjón, kúskús og kínóa.
- Hafragrautur og bygggrautur henta vel sem morgunmatur.
- Ef sjúkdómur er virkur er ráðlagt að forðast brauð með fræjum, hnetum og þurrkuðum ávöxtum. Lesið innihaldslýsingar og veljið brauð með sem minnstum aukefnum.
- Sumir þola betur súrdeigsbrauð.

Ávextir og ber

Ávextir og ber eru kolvetnarík og innihalda vítamín, steinefni og trefjar.

- Bananar og bláber eru stemmandi.
- Nauðsynlegt er að forðast appelsínur og aðra sítrúsávexti ef um þrengingar í görn er að ræða.
- Ekki er ráðlegt að borða þurrkaða ávexti.
- Mikið magn ávaxta getur valdið óþægindum og vindgangi.

Grænmeti

Grænmeti inniheldur ýmis næringarefni og ráðlagt er að neyta þess daglega.

- Soðið, maukað eða rífið grænmeti er auðmeltara en hrátt.
- Salatblöð, gúrku og tómata má borða hrátt.
- Varast þarf tegundir eins og sellerí og aspás ef um þrengingar í görn er að ræða.
- Sumar grænmetistegundir valda frekar vindgangi (m.a. hvítkál, laukur og baunir).

Feitmeti

Feitmeti veitir orku og fituleysanleg vítamín.

- Minnka þarf mettaða fitu í matreiðslu, nota frekar repjuolíu og/eða ólífúolíu.
- Ef um bólgu í neðsta hluta smáþarma er að ræða eða hluti smáþarma hefur verið fjarlægður, getur verið ráðlagt að borða fituminna fæði.

Vökvi

Mikilvægt er að drekka vel af vökva og er vatn besti drykkurinn. Varast þarf gosdrykki og orkudrykki sem innihalda koffín. Ef um niðurgang er að ræða er nauðsynlegt að bæta líkamanum upp vökvatap:

- Drekka saltríka drykki eins og grænmetis- og kjötsoð.
- Nauðsynlegt getur verið tímabundið að nota „saltsykurlausn“ t.d. freyðitöflur eða duft sem fæst í apótekum.

Næringardrykkir

Í veikindum með aukna næringar- og orkuþörf eða vegna ósjálfráðs þyngdartaps, getur reynst nauðsynlegt að nota næringardrykki sem viðbót.

Bætiefni (vítamín og steinefni)

- Allir þurfa að taka D-vítamín eða lýsi á Íslandi.
- Ráðlagt er að taka kalk ef neysla á mjólkurvörum er lítil.
- Ef um lystarleysi eða þyngdartap vegna sjúkdóms er að ræða er ráðlagt að taka inn fjölvítamín daglega.
- Mikilvægt er að fylgjast árlega með blóðgildum eins og B12, D-vítamíni, járni og kalki.

Þarmaflóran

Með þarmaflórunni er átt við allar örverur sem búa í meltingarvegi. Fjölbreytt og hollt mataræði er lykillinn að heilbrigðri þarmaflóru.

- Mataræði hefur áhrif á örverurnar, val á fæði ræður því hvaða örverur dafna best.
- Mataræði sem inniheldur mikið af unnum matvælum, leiðir til einsleitrar þarmaflóru sem hefur neikvæð áhrif á heilsu.
- Vatnsleysanlegar trefjar úr grænmeti og ávöxtum ásamt gerjuðum matvælum eins og jógúrt, kefir, AB mjólk og súrkáli geta verið hjálpleg.

Matreiðsluaðferðir

Huga þarf að matreiðsluaðferðum þegar sjúkdómur er virkur.

- Heimalagaður matur eldaður frá grunni er alltaf bestur.
- Soðið og ofnbakað reynist betur en steikt og grillað.
- Það er einstaklingsbundið hvernig fólk þolir krydd.

Næringarfræðingar veita nánari leiðbeiningar um mataræði, fæðuval og bætiefni.

Ítarefni

Á vefsíðu Crohn's og colitis ulcerosa samtakanna www.CCU.is, eru gagnlegar upplýsingar um mataræði og annað sem tengist þessum sjúkdómum.