

# Choroba uchyłkowa jelita grubego – zalecenia dietetyczne

Choroba uchyłkowa jelita grubego polega na powstawaniu niewielkich uwypukleń ściany jelita (uchyłków). Choroba może przebiegać bezobjawowo lub z okresami zaostrzeń w postaci zapalenia uchyłków dlatego dieta powinna być dostosowana do aktualnego etapu choroby. Zapalenie uchyłków jelita grubego to bolesne schorzenie przewodu pokarmowego, które nawraca w nieprzewidywalny sposób i może prowadzić do przewlekłych objawów ze strony przewodu pokarmowego. W ostrej fazie niepowikłanego zapalenia uchyłków zaleca się dietę płynną. W miarę ustępowania objawów należy stopniowo wprowadzać pokarmy stałe, łatwostrawne. W okresie bezobjawowym zaleca się stosowanie diety o wysokiej jakości, bogatej w produkty roślinne i ubogiej w żywność wysoko przetworzoną:

## Uchyłkowatość bezobjawowa

### 1. Zdrowa dieta

- 25–38 g błonnika/dobę
- Preferowane źródła:
  - warzywa ( $\geq 400$  g/dobę)
  - owoce
  - produkty pełnoziarniste (pieczywo, kasze, makarony)
  - rośliny strączkowe

### 2. Brak konieczności eliminacji:

- orzechów
- nasion
- kukurydzy
- pestek owoców

### 3. Ograniczenie:

- czerwonego mięsa (zwłaszcza przetworzonego)
- diety wysokoprzetworzonej (obfitującej w produkty spożywcze, które w wyniku zaawansowanych procesów przemysłowych zostały znacznie zmienione w stosunku do swoich naturalnych składników, z dużą ilością dodatków do żywności)

### 4. Odpowiednie nawodnienie

- 30–35 ml/kg m.c./dobę
- szczególnie istotne przy zwiększonej podaży błonnika

### 5. Styl życia

- regularna aktywność fizyczna
- redukcja masy ciała przy nadwadze/otyłości

## Nieskomplikowane zapalenie uchyłków:

### Faza ostra:

- krótkotrwała dieta płynna następnie łatwostrawna, o niskiej zawartości błonnika
- po ustąpieniu objawów: stopniowe przechodzenie do diety bogatobłonnikowej

### Po przebyciu zapalenia uchyłków (profilaktyka nawrotów):

- powrót do zdrowej diety
- zwiększanie spożycie warzyw i owoców
- stopniowe zwiększanie ilości błonnika w diecie
- zwiększenie objętości wypijanych płynów
- uwzględnienie zdrowych tłuszczów w diecie (oleje roślinne, ryby)
- ograniczenie czerwonego mięsa.

### Źródła:

1. Tursi A, Elisei W. Diet in colonic diverticulosis: is it useful?. *Pol Arch Intern Med.* 2020;130(3):232-239. doi:10.20452/pamw.15199
2. Peery AF, Shaukat A, Strate LL. AGA Clinical Practice Update on Medical Management of Colonic Diverticulitis: Expert Review. *Gastroenterology.* 2021 Feb;160(3):906-911.e1. doi: 10.1053/j.gastro.2020.09.059.