

Dieta w chorobie Leśniowskiego – Crohna dla osób dorosłych

- 1) Nie ma diety, która leczy chorobę L-C oraz konsekwentnie zapobiega zaostrzeniom, ale sposób żywienia jest istotny i ma za zadanie wspierać leczenie.

Dieta jest głównie narzędziem w:

- leczeniu niedożywienia/niedoborów,
 - redukcji objawów,
 - wsparcia terapii medycznej.
- 2) Model żywienia „śródziemnomorski / przeciwzapalny” jest zalecany jako najbezpieczniejsza rekomendacja (wykluczenie/ograniczenie ultraprzetworzonej żywności, więcej warzyw/owoców, produkty zbożowe pełnoziarniste, strączki, oliwa, ryby).
- 3) Dieta ma za zadanie zapobiegać występowaniu niedożywienia i niedoborów witamin i składników mineralnych. Powinna być także dostosowana do aktywności choroby.

Podział diety według fazy choroby

➔ W remisji (opis poniżej)

- pełnowartościowa dieta, normoenergetyczna, normobiałkowa, a w przypadku, gdy doszło do niedożywienia/niedoborów wartość odżywcza diety powinna być zwiększona (dobrana indywidualnie). Pozostałe niedobory również powinny zostać wyrównane,
- rutynowe zalecanie diety wysokobłonnikowych jako „terapii podtrzymującej” nie jest standardem (błonnik jest ważnym elementem diety, ale powinien być spożywany zgodnie z zalecaną normą)

➔ W zaostrzeniu (opis poniżej)

- preferowane żywienie przez przewód pokarmowy (gdy tylko to możliwe - dieta doustna łatwostrawna + Żywność Specjalnego Przeznaczenia Medycznego).
- modyfikacja tekstury, zawartości i jakości tłuszczu, ilości błonnika pod objawy
- w przypadku braku możliwości pokrycia zapotrzebowania dietą kuchenną należy stosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.

➔ Postać choroby występująca z zwężeniami jelit – włókniste części roślin mogą być źle tolerowane (tj. surowe owoce i warzywa) ze względu na ich strukturę. Dokładne przeżuwanie oraz gotowanie, a także przetwarzanie owoców i warzyw do miękkiej, mniej „włóknistej” konsystencji, może pomóc pacjentom z IBD i współistniejącymi zwężeniami jelit w włączeniu do diety szerszej gamy produktów roślinnych oraz błonnika.

➔ W niektórych sytuacjach klinicznie wskazane może być żywienie dojelitowe lub pozajelitowe.

➔ Dieta LOW FODMAP to czasowa dieta ograniczająca wybrane fermentujące węglowodany, które u części osób nasilają wzdęcia, gazy, ból brzucha i luźne stolce. Może mieć zastosowanie w Crohnie w remisji, gdy utrzymują się objawy (wzdęcia/gazy/ból/biegunka czynnościowa). Dieta ta nie leczy zapalenia i nie zastępuje leków — działa objawowo. Powinna być prowadzona z dietetykiem.

➔ Żywność Specjalnego Przeznaczenia Medycznego - specjalistyczne preparaty żywieniowe, przeznaczone dla pacjentów, których stan zdrowia (choroby, rekonwalescencja, zaburzenia odżywiania) uniemożliwia lub utrudnia pokrycie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze za pomocą zwykłej diety, np.: : Nutridrink Protein, Nutramil Protein, Fresubin Energy Protein, Recomed, Resource Protein itp.

Dieta śródziemnomorska

• Najważniejsze cechy:

- Dużo produktów roślinnych – warzywa, owoce, pełne ziarna, strączki, orzechy.
- Oliwa z oliwek jako główny tłuszcz.
- Ryby i owoce morza regularnie (2–3×/tydz.)
- Mało czerwonego i przetworzonego mięsa!
- Niewiele słodczy, fast foodów i produktów wysokoprzetworzonych.
- Umiarkowane porcje, regularne posiłki, jedzenie bez pośpiechu.
- Dodatkowo: aktywność fizyczna, sen, relacje społeczne – element stylu życia.

Jak komponować codzienne menu

A. Podstawa – codziennie

1. Warzywa (2–3 razy dziennie lub więcej)
 - Każde, różnorodne
 - Warzywa w każdym głównym posiłku, najlepiej pół talerza.
2. Owoce (2 porcje dziennie)
 - Każde, różnorodne
 - Lepsze w formie całego owocu niż soku.
3. Produkty zbożowe pełnoziarniste
 - Chleb razowy/pełnoziarnisty, kasze (jęczmienna, gryczana, bulgur, pęczak), brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron, płatki owsiane.
 - Podstawowy składnik w każdym dużym posiłku (obiad, często śniadanie).
4. Rośliny strączkowe (kilka razy w tygodniu)
 - Ciecierzycza, soczewica, fasola, groch, soja.
 - Mogą zastępować mięso: gulasze z soczewicy, pasta z ciecierzycy, fasola do zup.
5. Oliwa z oliwek – główny tłuszcz dodany
 - Do sałatek, pieczonych warzyw, jako dodatek „na zimno” do gotowanych dań.
 - Zastępuje masło, smalec i margaryny twarde.
6. Orzechy i nasiona – codziennie w małej porcji
 - Orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, słonecznika, siemę lniane.
 - 1 mała garść dziennie (ok. 30 g), najlepiej niesolone i niekandyzowane.

B. Regularnie, ale z umiarem

7. Ryby i owoce morza – 2–3 razy w tygodniu
 - Zwłaszcza tłuste ryby morskie: łosoś, śledź, makrela, sardynki.
 - Najlepiej pieczone, duszone, grillowane, a nie smażone w głębokim tłuszczu.
8. Fermentowane produkty mleczne (1–2 porcje dziennie)
 - Jogurt naturalny, kefir, maślanka, jogurt grecki (nie smakowy).
 - Sery raczej w umiarkowanych ilościach.
9. Drób i jaja
 - Drób (kurczak, indyk) – 1–2×/tydz., najlepiej pieczony/duszony.
 - Jaja – kilka razy w tygodniu (dopasowane do profilu lipidowego i zaleceń lekarza/dietetyka).

C. Ograniczać

10. Czerwone mięso
 - Wołowina, wieprzowina, baranina – raczej okazjonalnie (np. 1×/tydz. lub rzadziej).

11. Mięso przetworzone

- Wędliny, parówki, kiełbasy, bekon – maksymalne ograniczenie, nie jako podstawa kanapek.

12. Słodcyce, napoje słodzone, słone przekąski, fast food

- Sporadycznie – traktowane jako wyjątek, nie stały element diety.

Przykłady śniadań

- Owsianka na jogurcie naturalnym z owocami, orzechami i łyżeczką siemienia lub oliwy.
- Pełnoziarnista kanapka z pastą z ciecierzycy (hummus), warzywami (pomidor, ogórek, sałata).
- Chleb razowy z pastą z tuńczyka (na jogurcie), sałatka z pomidora i oliwy.

Przykłady obiadów

- Pieczony łosoś z ziołami, kasza jęczmienna, duża mieszana sałatka (oliwa + zioła).
- Gulasz z soczewicy i warzyw + brązowy ryż + surówka.
- Kurczak pieczony z warzywami (papryka, cukinia, cebula) + kasza bulgur + sałatka.

Przykłady kolacji

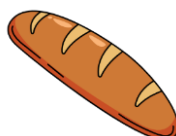
- Sałatka grecka: pomidory, ogórki, papryka, cebula, oliwki, odrobina sera feta, oliwa + kromka pełnoziarnistego chleba.
- Kanapki na chlebie pełnoziarnistym z pastą z fasoli/tuńczyka/jajka i dużą ilością warzyw.
- Zupa warzywna z dodatkiem soczewicy/ciecierzycy + kromka razowego pieczywa z oliwą.

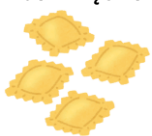
Przykłady przekąsek

- Świeże owoce (jabłko, pomarańcza, garść winogron, kilka truskawek).
- Pokrojone warzywa (marchewka, papryka, ogórek) z hummusem.
- Garść orzechów niesolonych.
- Mały kubek jogurtu naturalnego.

Produkty źle tolerowane zostały przedstawione w poniższej tabeli w rubryce „przeciwwskazane”. należy pamiętać, że dotyczy to większości chorych. Zaleca się by dietę indywidualizować dla każdego chorego. Należy wykluczać te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości. Część chorych będzie dobrze tolerowała zupę z soczewicy a część będzie odczuwał po niej dyskomfort.

Dieta łatwostrawna

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje 	mleko, kefir i jogurt naturalny, maślanka do 2% tłuszczu, kawa zbożowa, herbata czarna słaba, herbata owocowa, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko i przetwory mleczne z zawartością tłuszczu powyżej 2%, słaba kawa z mlekiem /napojem roślinnym, woda lekko gazowana	alkohol, kakao, płynna czekolada, mocna kawa naturalna, mocna czarna herbata, mleko prosto od krowy/kozy, wody i napoje gazowane
Pieczywo 	pszenne, pszenno-żytnie, orkiszowe i graham, <u>zalecane pieczywo z krótkim składem</u>	drożdżowe – cukiernicze, <u>chleb żytni na zakwasie (tolerancja bywa różna)</u> , pieczywo chrupkie	Żytnie z ziarnami, chleb razowy pełnoziarnisty, bułki maślane, razowe z dodatkami słonecznika, soi, otrąb itp., wyroby cukiernicze z ciastka francuskiego
Dodatki do pieczywa 	twaróg (jeśli pacjent toleruje), pasty warzywne bez ostrych przypraw, pasztety warzywne, wędliny bez konserwantów z dużą zawartością mięsa, mięso gotowane, ryby pieczone w piekarniku i gotowane na parze, pasta z tuńczyka, tofu naturalne, serki homogenizowane naturalne, pasty warzywne doprawione łagodni, twarożki fromage z małą zawartością tłuszczów nasyconych	Maśło, margaryna miękka, humus bez czosnku, tofu wędzone, dżemy niskosłodzone, miód, ser żółty, ser typu Feta, ser typu camembert, parówki bez konserwantów z dużą zawartością mięsa, a małą tłuszczu	tłuste wędliny, konserwy, salceson, tłuste parówki, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serki topione, margaryny twarde w kostce, maśło w dużych ilościach, smalec z fasoli, pasty z czosnkiem i cebulą
Zupy i sosy gorące 	rosół odtłuszczony, jarzynowe, zupy na wywarach warzywnych, ziemniaczana, jarzynowe czyste (bez mąki i śmietany), krupnik, kremy, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	zupa ogórkowa, kalafiorowa, brokułowi, z brukselką czy fasolką szparagową, z soczewicy czerwonej – warzywa te uznane są za cięższe strawne, niż np. marchewka stąd są zalecane w umiarkowanych ilościach. Wszystko jednak zależy od fazy choroby i indywidualnych tolerancji. Nie należy wykluczać tych warzyw na dłuższy czas.	tłuste; zawiesiste, na wywarach: mięsnych i kostnych; grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne; z warzyw kapustnych i strączkowych na wywarach tłustych (grochowa, grzybowa), esencjonalne rosoly, sos majonezowy, sosy na tłustych wywarach mięsnych; sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki, śmietanowy
Jajka 	całe gotowane na miękko; białko jaja;	omlet, jajecznica na parze, całe jajko gotowane na twardo	jajko sadzone, jajecznica na smalcu/ maśle/ boczku/ słoninie itp.

Dodatki do zup/dań 	Grzanki, kasza: manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron z pszenicy durum	groszek ptysiowy, makaron z soczewicy, ciecierzycy, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam, siemię lniane mielone, orzechy nie smażone	kluski francuskie, kluski kładzione, makarony jajeczne, łazanki, nasiona roślin strączkowych (poza soczewicą czerwoną ta jest dozwolona)
Mięso; podroby; drób; ryby 	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, ind, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, sandacz, raki, potrawy gotowane, pulpety, potrawki	Wołowina, schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w piekarniku i piecu konwekcyjnym	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone; śledź, makrela, krewetki, konserwy rybne, małże, kraby, kawior, ostrygi
Potrawy półmięsne i bezmięsne 	potrawki/gulasze z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), mięsa i warzyw, risotto, leniwe pierogi;	zapiekanki z drobnych kasz, warzyw i mięsa, kaszotto z mięsem, naleśniki smażone na małej ilości oliwy, potrawy smażone w air fryerze, pierogi bez grzybów	naleśniki smażone dwa razy, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze 	margaryny miękkie, śmietana jogurtowa 9%, oliwa z oliwek, oleje stosowane na zimno	masło	smalec; słonina; boczek; tój; margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, podgardle, śmietana o zawartość tłuszczu >10%
Warzywa 	marchew, dynia, kabaczek, cukinia, pietruszka, patisony, seler, pomidory, sałaty: lodowa, rzymska, masłowa, roszponka; brokuły, buraki, fasolka szparagowa, kalafior, szpinak, kiszonki	Rabarbar, czarna rzodkiew, bardzo drobno starta surówka z marchewki i selera, ogórki świeże, kalarepa; soczewica czerwona	Kapusta, cebula, czosnek, pory; suche nasiona roślin strączkowych (poza soczewicą czerwoną, brukiew; rzodkiewka, rzepa, groch, soja, grzyby, groszek zielony, rucola, warzywa z majonezem i musztardą; warzywa marynowane
Ziemniaki 	Gotowane, puree z mlekiem	pieczone w piekarniku	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane, smażone, odsmażane
Owoce 	winogrona bez pestek, brzoskwinia, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, mango, ananas, arbuzy i melony, truskawki, maliny, awokado, borówki	kiwi; wiśnie; czereśnie; figi. <u>cytrusy (mandarynki, pomarańcze, grejpfrut) - ich tolerancja jest bardzo indywidualna</u>	gruszki; daktyle, czereśnie; owoce marynowane, śliwki, dżemy wysokostdzone i kompoty
Przyprawy 	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, melisa, cynamon, majeranek, wanilia, bazylia, kminek, anyż, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy	ocet winny, przyprawy typu Vegeta bez tłuszczu utwardzonego, estragon, curry	Ocet w dużej ilości, papryka ostra, chili, musztarda; gorczyca, przyprawy typu Vegeta z tłuszczem utwardzonym, pieprz czarny w dużych ilościach

Źródła:

1. Bischoff SC, Bager P, Escher J, Forbes A, Hébuterne X, Hvas CL, et al. ESPEN guideline on Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. *Clin Nutr.* 2023 Mar;42(3):352-379. doi:10.1016/j.clnu.2022.12.004.
2. Bischoff SC, Escher J, Hébuterne X, Kłęk S, Krznaric Z, Schneider S, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. *Clin Nutr.* 2020 Mar;39(3):632-653. doi:10.1016/j.clnu.2019.11.002.
3. Hashash JG, Elkins J, Lewis JD, Binion DG. AGA Clinical Practice Update on Diet and Nutritional Therapies in Patients With Inflammatory Bowel Disease: Expert Review. *Gastroenterology.* 2024 Mar;166(3):521-532. doi:10.1053/j.gastro.2023.11.303.
4. American Gastroenterological Association. Diet and nutritional therapies in patients with IBD [Internet]. Bethesda (MD): American Gastroenterological Association; 2024 Jan 23 [cited 2025 Dec 22].
5. Svolos V, Gordon H, Lomer MCE, Aloï M, Bancil A, Day AS, et al. European Crohn's and Colitis Organisation consensus on dietary management of inflammatory bowel disease. *J Crohns Colitis.* 2025 Sep 28;19(9):jjaf122. doi:10.1093/ecco-jcc/jjaf122.
6. Sobocki J, Bogdanowska-Charkiewicz D, Budnicka-Borkowicz A, Chełmicka M, Dudkowiak R, Guzek M, et al. Clinical nutrition in gastrointestinal diseases: an up-to-date clinical practice guideline. *Pol Arch Intern Med.* 2025 Mar 24;135(3):16967. doi:10.20452/pamw.16967.
7. Kumpf VJ, Aguilar-Nascimento JE, Diaz-Pizarro Graf JI, Hall AM, McKeever L, Steiger E, et al. ASPEN-FELANPE Clinical Guidelines: Nutrition Support of Adult Patients With Enterocutaneous Fistula. *JPEN J Parenter Enteral Nutr.* 2017 Jan;41(1):104-112. doi:10.1177/0148607116680792.
8. Fansiwala K, Shah ND, McNulty KA, Kwaan MR, Limketkai BN. Use of oral diet and nutrition support in management of stricturing and fistulizing Crohn's disease. *Nutr Clin Pract.* 2023 Dec;38(6):1282-1295. doi:10.1002/ncp.11068