



Kronična vnetna črevesna bolezen (KVČB), kamor sodita **ulcerozni kolitis** in **Crohnova bolezen**, zahteva individualno prilagojen prehranski pristop. Prehrana bolnikov s KVČB naj se bistveno ne razlikuje od zdrave, uravnotežene in varovalne prehrane, ki je priporočljiva za vsakogar.

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLIJKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.

POMEMBNI POUDARKI:

- Dieta sama po sebi **ne zdravi bolezi**, lahko pa **ugodno vpliva na počutje in aktivnost bolezi**.
- Strogo dietno zdravljenje brez zdravil **ni smiselno**.
- Vsak bolnik naj sam opazuje, katera živila ali načini priprave mu povzročajo težave (driske, napenjanje, bolečine).
- Prehrana mora biti **individualno prilagojena**, saj so potek bolezi, simptomi in odziv na zdravljenje različni.

SPLOŠNA PRIPOROČILA PO UMIRITVI AKUTNEGA ZAGONA BOLEZI

1. SESTAVA PREHRANE

Uživajte **pestro, uravnoteženo, visoko beljakovinsko in energijsko bogato hrano**.

Po potrebi nadomeščajte pomanjkanje: železa, vitaminov C, D, B12, folne kisline, kalcija, mineralov in oligoelementov (z ustreznimi peroralnimi prehranskimi dopolnili po posvetu z zdravnikom).

2. RITEM PREHRANJEVANJA

- **4–6 obrokov** dnevno.
- Zajtrk naj bo obvezen in hranilen.
- Hrano jejte **počasi** in jo **dobro prežvečite**.
- Hrana naj bo primerne temperature (ne prevroča, ne premrzla).
- Vsaj en obrok dnevno naj bo topel (zaželeno dva).

3. NAČINI PRIPRAVE HRANE

Najprimernejši načini: kuhanje, dušenje v lastnem soku, dušenje v aluminijasti foliji.

Izogibajte se: močno začinjenim in papriciranim jedem, težko prebavljivi hrani, mastnim jedem.

PRIPOROČENA ŽIVILA

Mlečni izdelki

- Probiotični jogurti (1–2 dnevno).
- Ostali mlečni izdelki po toleranci.
- Pri mleku previdno – pogosta je **laktozna intoleranca**, zato ga pogosto odsvetujemo.

Sadje in zelenjava

- Mehko sadje (npr. banane, nastrgana jabolka).
- Sadje in zelenjavo olupimo (npr. paradižnik).
- Poskusno uvajajte različne vrste in opazujte odziv telesa.



- 100 % sadni sokovi brez konzervansov in umetnih barvil.
- Priporočljivi so tudi doma pripravljene sokovi.

Meso in ribe

- Belo in rdeče meso.
- RIBE vsaj 2× tedensko (omega-3 maščobne kisline zmanjšujejo vnetje).

Maščobe

- Priporočljiva so **MCT olja** (srednjeveržne maščobne kisline):
- lažje prebavljive in absorbirane,
- se ne skladiščijo kot druge maščobe,
- 1 g vsebuje približno 8,3 kcal,
- uvajamo postopno,
- ne pregrejamo.

ODSVETOVANA ŽIVILA

- Sladkor, sladice, sladke gazirane pijače;
- večji, slabo prežvečeni kosi agrumov;
- sladka koruza, pokovka;
- zeljna solata;
- slabo kuhana ali trda zelenjava;
- slabo prežvečeno surovo in trdo sadje;
- oreščki;
- kitasto in hrustančasto meso.

Ker lahko kronična vnetna črevesna bolezen povzroči zožitev črevesne svetline, se je treba **izogibati večjim, slabo prežvečenim, vlaknastim in trdim kosom hrane**, ki bi lahko povzročili zaporo črevesa.

PRIMERI JEDILNIKOV PRI KVČB

Obroke lahko poljubno kombinirate med posameznimi dnevnimi jedilniki.

Obrok	Primer I	Primer II	Primer III
ZAJTRK	Bela kava Mehko kuhano jajce Žemlja	Jogurt Kruh Pusta šunka	Čaj Kruh Skuta
MALICA	Mehko sadje (banana, nastrgano jabolko) Nemastni keksi	Mehko sadje Kruh	Jogurt Kruh
KOSILO	Zelenjavna pire juha Dušeno meso Kuhan krompir Jabolčni kompot	Goveja juha Dušen piščanec Dušen riž Kuhana zelenjava Sadna solata	Zelenjavno-mesna enolončnica Kruh Mehko sadje
MALICA	Jogurt Mehko sadje	Sadni puding	Sadni jogurt
VEČERJA	Zelenjavno-mesna enolončnica Kruh	Solata (ali kuhana zelenjava) Kruh	Mehko kuhano jajce Kruh Kuhana zelenjava

Viri: • Pokorn D., Zdrava prehrana in dietni jedilniki • <http://www.kvcb.si/novosti.htm> • Ferkolj I., Dieta pri kronični vnetni bolezni (ulcerozni kolitis in crohnova bolezen) • Pokorn D., S prehrano do zdravja