**DIETA PRI KRONIČNI VNETNI ČREVESNI BOLEZNI**

Dietna prehrana je individualno naravnana. Jejmo tisto hrano, ki nam ne dela težav. Včasih tudi skrbno izbrana hrana nima boljšega učinka od splošne zdrave prehrane. Pri akutnih stanjih, po čajni pavzi, blagih juhah, prepečencu, jejmo do 6 obrokov lahke hrane s čim manj vlaknin (balastnih snovi), ker s tem razbremenimo cel prebavni trakt. Jejmo počasi.

PRIPOROČAMO:

pijmo veliko, ker moramo izgubljeno tekočino nadoknaditi

črtamo mleko, ker je zmanjšano izločanje fermenta laktaze, ki je potreben za prebavo mlečnega sladkorja

bolje prenašamo fermentirana kisla mleka, jogurt, skuto v manjših količinah, zato jih postopoma vključujemo v jedilnik

izključimo sveže solate in sveže sadje, vse kuhamo in dušimo

omejimo ali črtamo sladkor, začinjene jedi ter gazirane pijače

Po akutnem stanju priporočamo več lahko prebavljivih beljakovin (belo meso, ribe, jajca ...) in visoko kalorično hrano. Vključujemo tudi žitne kosmiče, žitne kaše, sveže razredčene sadne napitke, mehko sadje in mehko listnate solate. Za pripravo jedi uporabljamo kvalitetna olja. Priporočljivo je tudi MCT olje (se dobi v trgovinah zdrave prehrane). Koristimo lahko dietno prežganje: moka pražena na suho brez maščobe. Za izboljšanje okusa koristimo domače dišavnice. Pri kroničnih stanjih in boljšem dobrem počutju lahko uporabljamo tudi malo čebule in česna v kuhani ali dušeni obliki, če ne dela težav. Ne jejmo in ne pijmo kar napenja, povzroča driske in bolečine v trebuhu. Hrana naj bo blaga, lažja, ne dražeča, manj slana, manj sladka, ne mrzla, ne vroča in brez ostrih začimb. Razbeljena maščoba, olje (praženje, cvrtje, klasično prežganje) je škodljiva in draži sluznico črevesja. Splošnega navodila ni. Jejmo to, kar dobro prenašamo.

LAŽJE PREBAVLJIVA ŽIVILA in JEDI

mlečno kisli izdelki: posneto ali razredčeno mleko (če ne dela težav), manj mastni siri, jajčka, mlado meso, ribe (brez kože), drobovina, lažje škrobne in zelenjavne priloge.

lažje škrobne priloge: krompir v kosih, krompirjeva kaša, riž, testenine, rahli cmoki, rahli štruklji, polenta itd.

lažje prebavljiva zelenjava: bučke, korenček, koleraba, blitva, špinača, jajčevci, beluši, cvetača, brokoli, por, rdeča pesa, paradižnik in mehko listnate solate.

sadje: sezonsko, mehko sadje, zrelo, po potrebi olupljeno, banane, lubenice, jabolka, breskve, mandarine, pomaranče, kivi, kaki, jagode.

NE JEJMO mastnih pikantnih sirov, mleka (če ga ne prenašamo), majoneze, konzerv, prekajenega mesa, klobas, trdega, mastnega mesa, ocvrtih praženih pikantnih jedi, žličnikov, žgancev, krompirjevih njokov, trdega sadja, stročnic, zelja, trdih solat, presladkega masnega peciva in ne pijmo gaziranih pijač.

 Pri poslabšanju bolezni prekinemo z trajno varovalno črevesno dieto in preidemo na dieto za akutno vnetje črevesja.

 Pomembno vodilo pri kroničnih obolenjih črevesja je preprečiti nedohranjenost. Dolgotrajne stroge diete so pomanjkljive in enolične. Posledica je poslabšanje apetita, nezadosten vnos kalorij in drugih pomembnih hranil. Zato je potrebno dodajati vitamine, minerale in druge pripravke. Priporočljivo je postopoma sprostiti dietno prehrano, po počutju. Na strožji dieti bodimo le toliko časa kot je potrebno. S takšnim pristopom izboljšamo počutje, odpornost in pospešimo zdravljenje.