

INDICATII DE REGIM ALIMENTAR IN RECTOCOLITA ULCEROHEMORAGICA SI BOALA CROHN

Rectocolita ulcerohemoragica si Boala Crohn sunt afectiuni inflamatorii cronice ale tractului gastrointestinal. In **rectocolita ulcerohemoragica** leziunile intereseaza exclusiv colonul, in timp ce in cazul **bolii Crohn** procesul inflamator poate afecta orice segment al tubului digestiv (de la mucoasa bucala pana la mucoasa anala).

„Respectarea regimului alimentar in rectocolita ulcerohemoragica si boala Crohn este importanta atat din punctul de vedere al dumneavoastra ca bolnav, cat si a dieteticianului sau nutritionistului si a medicului dumneavoastra”.

Alaturi de tratamentul medicamentos, interventii chirurgicale si diverse terapii suportive, masurile dietetice sunt esentiale pentru succesul terapeutic.

Principalele manifestari in rectocolita ulcerohemoragica si boala Crohn sunt:

- Diareea;
 - Prezenta sangelui in scaun;
 - Durerile abdominale;
 - Febra si starea generala alterata
 - Scaderea ponderala;
 - Scaderea apetitului.
-
- **Semne de alarma** la un pacient cu sindrom diareic:
 - Prezenta nocturna a scaunelor;
 - Prezenta sangelui in scaun;
 - Anemia;
 - Scadere ponderala;

Severitatea simptomelor variaza de la pacient la pacient, majoritatea cazurilor prezentand alternanta perioadelor de remisiune a bolii (sanatate relativa) cu cele de activitate.

Diagnosticul poate fi uneori intarziat datorita faptului ca aceste simptome se intalnesc si in alte afectiuni; de obicei se exclud afectiunile infectioase intestinale, sindromul de intestin iritabil, cancerul de colon. Tratamentul bolii Crohn si al rectocolitei ulcerohemoragice variaza in functie de gravitatea episodului de activitate si implica mai multe etape:

- Masuri generale;
- Tratament medicamentos;
- Tratament chirurgical.

In cadrul masurilor generale un rol important il au regimul alimentar, repausul la pat si psihoterapia. Regimul alimentar trebuie sa indeplineasca urmatoarele proprietati:

—sa satisfaca nevoile calorice cantitative si calitative ale bolnavului, in general subnutrit;

—sa asigure echilibrul intre principiile alimentare;

—sa aduca o cantitate suficienta de saruri minerale, in special fier;

—sa fie bogat in vitamine;

—sa evite orice iritatie mecanica si excitatie chimica a peretelui intestinal.

Diareea determina pierderi proteice la pacientii cu aceste afectiuni, motiv pentru care ele trebuie suplimentate in dieta (fata de populatia generala). Sunt indicate ca sursa de proteine

- o supe de carne;
- o carne slaba (rasol, gratar);
- o peste;
- o oua fierte moi;
- o branzeturi nefermentate;
- o soia.
- o Glucidele (carbohidratii) trebuie sa suplineasca jumatate din necesarul de calorii. Sunt indicate ca sursa de glucide
- o orez;
- o fulgi de ovaz;
- o cartofi (fierti, copti);
- o macaroane, taitei;
- o piscoturi;
- o turta dulce;
- o budinca;
- o prajituri de casa.

De notat ca alimentele bogate in fibre (paine integrala, fructe, legume) pot determina balonari si dureri abdominale, fiind indicata evitarea lor.

Este important ca lichidele si electrolitii (in special potasiul) pierdute prin diaree sa fie inlocuite printr—o hidratare corecta (ceaiuri, compoturi, supe) si alimente bogate in potasiu (cartofi, ciuperci, banane, avocado).

Alimentele cu efect iritativ la nivel intestinal trebuie evitate:

- o grasimile animale;
- o varza;
- o conopida;
- o napi;
- o fasole;
- o broccoli;
- o alcool;
- o cafea;
- o zahar;
- o fructe uscate sau cu continut crescut in zahar (struguri, pepene, ananas).

In puseul acut mesele vor fi frecvente si in cantitati mici:

Alimente	Permise	Interzise
Bauturi	Ceai cald	Lapte, sucuri de fructe, bauturi prea reci, bauturi alcoolice
Paine	Alba (de obicei prajita)	Integrala

Cereale	Decorticate (sub forma de fierturi de orez, fulgi de ovaz)	Nedecorticate, mamaliga
Lactate	Branzeturi nefermentate	Lapte, smantana, branzeturi fermentate, iaurt
Grasimi	Unt, margarina, ulei, frisca	Grasimi prajite
Carne, oua	Animal tanar (gratar, rasol), muschi file (fiert), maioneza	Cu mult tesut conjunctiv, prajita, afumata
Cartofi	Fierti, copti	Prajiti
Fainoase	Taitei, macaroane	
Supe, ciorbe	De carne, perisoare	De legume
Desert	Piscoturi, turta dulce, budinca, prajituri de casa	
Fructe	Nici una	Toate
Legume	Nici una	Toate
Diverse	Mirodenii, sare	Muraturi, masline, usturoi, ceapa, nuci, alune, conserve