

Crohn's sjúkdómur – Svæðisgarnabólga Colitis Ulcerosa - Sáraristilbólga

Crohn's sjúkdómur – Svæðisgarnabólga

Colitis Ulcerosa - Sáraristilbólga



CCU

Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

CCU samtökin eru hagsmunasamtök einstaklinga með langvarandi bólgusjúkdóma í meltingarvegi oft kallaðir IBD. Skammstöfunin IBD stendur fyrir Inflammatory Bowel Disease og er samheiti yfir Crohn's sjúkdóm (svæðisgarnabólgu) og Colitis Ulcerosa (sáraristilbólgu). Sjúkdómarnir eru mjög einstaklingsbundnir og því er meðferð það einnig. Þær upplýsingar sem hér eru gefnar varðandi mataræði þarf hver og einn að meta út frá eigin aðstæðum, sjúkdómsvirkni og einkennum. Vonandi kemur bæklingurinn að góðum notum og svarar einhverjum spurningum um næringu einstaklinga með IBD. Mælt er með því að ræða við lækni eða sérhæfðan næringarfræðing ef frekari spurningar vakna varðandi mataræði.

Efni bæklingins er byggt á útgefnu efni frá bresku félagasamtökum Crohn's & Colitis UK. Bæklinginn þeirra *Food and IBD* má nálgast á heimasíðu samtakanna, www.crohnsandcolitis.org.uk. Taka skal fram að bresku samtökin bera enga ábyrgð á efni þessa bækling.

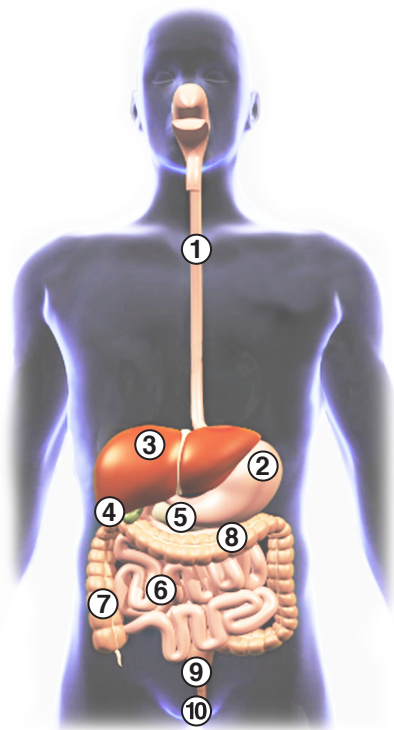
Ítarlegri upplýsingar um sjúkdómana og svör við nokkrum algengum spurningum má finna á heimasíðu Crohn's og Colitis Ulcerosa samtakanna, www.ccu.is. Þar má meðal annars skoða fréttabréf, fræðsluefni og upplýsingar um fræðslufundi félagsins sem opnir eru öllum. Á heimasíðunni er einnig hægt að gerast félagi í CCU samtökunum og styrkja með því starfsemi félagsins.

Efnisyfirlit

IBD og mataræði	1
Meltingarvegurinn	2
Áhrif IBD á meltingarveginn	2
Getur mataræði valdið IBD?	2
Getur mataræði læknað IBD?	3
Heilsusamlegt mataræði	4
Mikilvæg orku- og næringarefni	4
Fæðuhringurinn	5
Vítamín, steinefni og IBD	6
Góðgerlar og trefjaefni	7
Almenn ráð	8
Matardagbók og breytingar á mataræði	9
Tvær algengar aðferðir við að taka út ákveðna fæðu	11
Algeng einkenni og breytingar á mataræði	11
Næringarmeðferð	16
Sértæk mataræði	17
Vinsæl mataræði	18
Náttúrulyf og aðrar viðbætur	19
Sérstakar aðstæður	
Börn með IBD	20
Mataræði á meðgöngu	20

IBD og mataræði

Góð næring er öllum lífsnauðsynleg. Matur er stór hluti af menningu og félagslegu umhverfi og í flestum tilvikum tengjum við mat við ánægju og vellíðan. Almennar næringarráðleggingar undirstrika mikilvægi hollrar og fjölbreyttrar fæðu sem uppfyllir orku- og næringarefnaþörf líkamans. Þessar ráðleggingar eiga einnig við um einstaklinga með IBD. Hinsvegar geta sjúkdómarnir valdið því að ákveðin fæða þolist illa. Breytingar á mataræði geta verið hjálplegar, og jafnvel nauðsynlegar, sér í lagi þegar sjúkdómarnir eru virkir og bólgur og einkenni eru til staðar. Hafa skal í huga að sjúkdómarnir eru mjög einstaklingsbundnir og mataræðið er það einnig. Eitthvað sem hentar einum hentar öðrum ef til vill ekki. Ráðlagt er að fá aðstoð frá lækni eða sérhæfðum næringarfræðingi áður en gerðar eru miklar breytingar á mataræði.



1. Vélinda
2. Magi
3. Lifur
4. Gallblaðra
5. Bris
6. Smáþarmar
7. Dausgörn (Ileum)
8. Ristill
9. Endaþarmur
10. Endaþarmsop

Meltingarvegurinn

Til að skilja áhrif fæðunnar á meltingarveginn getur verið hjálplegt að vita hvað gerist í líkamanum þegar við borðum.

Meltingarvegurinn er eins og langt rör sem nær alla leið frá munni niður í endaparm. Helsta hlutverk hans er að brjóta niður fæðuna svo að líkaminn geti nýtt næringarefnin úr matnum. Næringarefnin gefa okkur orku og eru nauðsynleg fyrir líkamann til að vaxa og dafna. Þegar við borðum fer fæðan niður eftir vélindanu og lendir í maganum. Þar er hún brotin niður af meltingarsafa. Frá maganum flyst fæðan niður eftir smáþörmunum þar sem hún er brotin enn frekar niður. Hér frásogar líkaminn næringarefnin inn í blóðrásina. Það sem líkaminn nýtir ekki sem næringu kallast úrgangur. Vökvakenndur og ómeltanlegur hluti fæðunnar (úrgangurinn), færast niður í ristilinn sem sér um að frásoga vökvann og formaðar hægðir myndast. Hægðirnar safnast saman við enda ristilsins og í endaparm þar til þeim er skilað út úr líkamanum í næstu salernisferð.

Áhrif IBD á meltingarveginn

IBD eða Inflammatory Bowel Disease eru langvinnir bólgusjúkdómar í meltingarvegi. Tveir helstu sjúkdómarnir eru Crohn's sjúkdómur og Colitis Ulcerosa.

Í Crohn's sjúkdómi getur bólga komið fram hvar sem er í meltingarvegi, allt frá munni niður í endaparm. Algengast er að bólgan liggi í smáþörmum eða ristli og geta öll þarmalögin orðið bólgin. Í Colitis Ulcerosa kemur bólga fram í ristli og/eða endaparmi. Bólgan liggur oftast í ysta þarmalaginu og sár geta myndast sem blæðir stundum úr.

Algeng einkenni IBD eru niðurgangur, kviðverkir og uppbemba. Þá geta sjúkdómarnir einnig valdið öðrum einkennum svo sem ofþreytu, minnkaðri matarlyst og þyngdartapi.

Langvarandi bólgur í meltingarvegi geta haft áhrif á niðurbrot fæðunnar og frásog næringarefna. Þá getur takmörkuð inntaka næringarefna, niðurgangur og aukin þörf líkamans á vissum næringarefnum haft áhrif á næringarástand einstaklingsins.

Getur mataræði valdið IBD?

Ekki er enn vitað hvað veldur IBD en talið er að um samspil gena, ónæmiskerfis og umhverfisþátta sé að ræða. Meðal þeirra umhverfisþátta sem skoðaðir hafa verið eru meðal annars vírusar, bakteríur, reykingar, streita og mataræði. Ekki hefur verið staðfest að þessir þættir valdi IBD.

IBD eru sjúkdómar sem hafa áhrif á meltingarveginn og því er eðlilegt að velta fyrir sér hvort tengsl séu milli mataræðis og IBD. Margar rannsóknir hafa kannað hugsanleg áhrif ákveðinna fæðutegunda og næringarefna á sjúkdómsmyndun. Eins og staðan er í dag er ekki hægt að staðfesta að einhver sérstök fæða eða aukefni í fæðu valdi IBD.

Rannsóknir benda þó til að hugsanleg tengsl séu milli mataræðis og IBD. Eldri rannsóknir sýndu að tíðni IBD var lægri í austrænum löndum eins og Japan en hærri í Vestur-Evrópu og Norður-Ameríku. Á síðustu áratugum hefur tíðni IBD aukist verulega í Japan en þar hefur vestrænt mataræði, ríkt af fitu og sykri en snaukt af ávöxtum og grænmeti, orðið mun algengara. Talið er að þessar breytingar á mataræði gætu hugsanlega skýrt, að hluta til, aukningu á IBD.

Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á svipaðar niðurstöður um hugsanleg tengsl mataræðis og IBD. Þar má nefna mataræði sem inniheldur hátt hlutfall af sykri, mikil neysla á rauðu kjöti og mataræði sem inniheldur takmarkað magn af trefjum. Niðurstöður rannsókna eru ekki afgerandi og ber gjarnan ekki saman. Því deila rannsakendur enn um hvort eða hvernig mataræði hafi áhrif á IBD.

Getur mataræði læknað IBD?

Þó að mataræði eitt og sér lækni ekki IBD getur það verið mikilvægur hluti af meðferð og bættri líðan. Algengt er að einstaklingar með IBD breyti mataræði sínu við sjúkdómsgreiningu og/eða þegar sjúkdómurinn er virkur og einkenni versna. Sumir hafa tekið eftir því að ákveðinn matur (t.d. sterkur matur, áfengi eða mjólkurvörur) virðist valda þeim einkennum eða auka á einkenni. Aðrir tengja ekki neina sérstaka fæðu við aukin einkenni. Til að kanna hvort einhver ákveðin fæða valdi óþægindum, getur verið hjálplegt að halda matar- og einkennadagbók (sjá síðar).

Mikið er af allskonar villandi upplýsingum um næringu og IBD. Upplýsingar sem lofa lækningu ef ákveðnu mataræði er fylgt eftir eða ef stórir skammtar af vítamínum, steinefnum eða náttúruylfjum eru teknir inn. Meirihluti þessara fullyrðinga eru ekki byggður á neinum rannsóknum né langtíma reynslu og því er nauðsynlegt að fara varlega. Mælt er með því að fá tíma hjá næringarfræðingi eða hafa samband við lækni, áður en farið er út í miklar breytingar á mataræði.

Heilsusamlegt mataræði

Fjölbreytt og heilsusamlegt mataræði er nauðsynlegt til að viðhalda góðri heilsu og þarf að innihalda öll þau orku- og næringarefni sem líkaminn þarfnast fyrir úthald, vöxt og viðhald.

Mikilvæg orku- og næringarefni

Kolvetni gefa okkur stóran hluta daglegrar orku. Þau skiptast í tvær tegundir; einföld og flókin kolvetni. Einföld kolvetni eru t.d. náttúrulegar sykrur sem finnast í ávöxtum og mjólkurvörum. Viðbættur sykur sem finnst í sælgæti, kökum og kexi flokkast einnig sem einföld kolvetni. Flókin kolvetni eru m.a. í kartöflum, pasta, kornvörum og heilhevitibrauði. Trefjar og sterkja eru flokkuð sem flókin kolvetni.

Prótein er nauðsynlegt fyrir vöxt líkamans, viðhald vefja og uppbyggingu vöðva. Prótein er einnig notað í myndun ensíma og hormóna. Próteinrík fæða er t.d. kjöt, fuglakjöt, mjólkurvörur, egg, ostur, baunir, hnetur og ertur.

Fita er þétt orkuuppspretta og fitulag líkamans hjálpar til við að verja líffærin. Hún er nauðsynleg fyrir kirtla- og ónæmiskerfið og hjálpar til við frásog ákveðinna vítamína. Kjöt og mjólkurvörur eru oft fituríkar. Holla fitu má t.d. finna í ýmsum olíum, feitum fiski, hnetum og avókadó.

Vítamín eru hópur næringarefna sem finnast í litlu magni í fæðunni. Þau eru nauðsynleg fyrir virkni frumna, vöxt og þroska líkamans. Hvert þeirra gegnir mikilvægu og oft fjölbreyttu hlutverki. Til dæmis er C-vítamín mikilvægt fyrir tennur og tannhold auk þess sem það hjálpar til við frásog járns og aðstoðar við sáragróanda. Fjölbreytt og hollt fæði veitir okkur öll helstu vítamín sem líkaminn þarfnast.

Steinefni eru nauðsynleg í smáum skömmtum til að viðhalda styrk og eðlilegri virkni líkamans. Til dæmis er kalk mikilvægt steinefni sem er nauðsynlegt fyrir sterk bein.

Fæðuhringurinn - fjölbreytt fæða í hæfilegu magni

- Ávextir og grænmeti
- Heilkorn minnst tvisvar á dag
- Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku
- Kjöt í hófi
- Fituminni og hreinar mjólkurvörur
- Mýkri og hollari fita
- Minna salt
- Minni viðbættur sykur
- D-vítamín - Lýsi
- Skoða umbúðir matvæla merktar Skráargatinu

Embætti landlæknis gaf út bæklinginn *Ráðleggingar um mataræði* sem er ætlaður fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri. Bæklinginn og fæðuhringurinn má finna á heimasíðu þeirra, www.landlaeknir.is.



Vítamín, steinefni og IBD

Auknar líkur eru á vítamín- og steinefnaskorti hjá einstaklingum með IBD. Vanfrásog vegna bólgu í meltingarvegi, einhæft fæði og milliverkanir lyfja, geta valdið vítamín- og steinefnaskorti. Aukin þörf ákveðinna vítamína og steinefna getur einnig fylgt sjúkdómunum, einkennum eða vegna milliverkana lyfja. Auka vítamín- og steinefnainntaka getur verið nauðsynleg í þeim tilfellum. Mikilvægt er að fylgjast vel með blóðgildum og ræða málin við lækni eða næringarfræðing ef líkur eru á skorti.

Járn

Járnskortur er algengur hjá einstaklingum með IBD. Ýmsar ástæður geta verið fyrir skorti svo sem ónæg neysla á járnríkri fæðu, blóðmissir eða vanfrásog. Járnskortur getur leitt til blóðleysis þar sem færri rauð blóðkorn eru til staðar til að flytja súrefni um líkamann. Blóðleysi getur valdið mikilli þreytu og mæði, höfuðverkjum og almennum slappleika. Járnskort er hægt að leiðrétta með inntöku á jární eða járngjöfum í æð. Einstaklingar með IBD þola oft betur járn í æð fremur en járn til inntöku. Hjálplegt getur verið að borða járnríka fæðu til að viðhalda eðlilegum járngildum eins og kjöt, egg, dökkgrænt grænmeti (t.d. spínat og brokkólí), baunir og ertur. Járn er einnig bætt í sum morgunkorn. Það frásogast betur ef C-vítamín er tekið með en mjólkurmatur getur haft hamlandi áhrif á upptöku járn. Því er ráðlagt að neyta ekki þeirrar fæðu þegar járn er tekið inn.

B12- vítamín

Ef neðri hluti smáþarmanna (ileum) hefur verið fjarlægður, eða ef bólga er á því svæði, getur verið hætt á B12-vítamínskorti og blóðleysi. B12 fáum við aðeins úr dýraafurðum svo sem kjöti, fiski og mjólkurvörum. Vítamíninu er þó stundum bætt í vörur t.d. sojamjólk. Grænmetisætur og þeir sem borða takmarkað af dýravörum gætu þurft að taka inn B12-vítamín.

D-vítamín

Auknar líkur eru á D-vítamínskorti hjá einstaklingum með IBD. Niðurstöður rannsókna benda til þess að D-vítamínskortur hafi neikvæð áhrif á IBD og því er ráðlagt að taka inn D-vítamín eða lýsi. D-vítamín er mikilvægt fyrir ónæmiskerfið og nauðsynlegt fyrir góða beinheilsu. Skortur á D-vítamíni er algengari því norðar sem við búum í heiminum en það myndast í líkamanum þegar sólarljós skín á húðina. Vítamínið fáum við einnig úr fæðunni eins og úr fiski, eggjum og mjólkurvörum.

Kalk

Einstaklingum með IBD getur skort kalk. Ástæðan getur verið vanfrásog af völdum bólgu í smáþörmum, skortur á kalkríkri fæðu eða vegna sterothkunnar. Kalk er nauðsynlegt til að viðhalda heilbrigði beina og finnst m.a. í mjólkurvörum, grænu káli (t.d. spínati) og sem viðbætur í morgunkorni og sojamjólk. Algengt er að einstaklingar með IBD takmarki mjólkurvörur og því gætu kalkviðbætur verið nauðsynlegar. Læknir gæti einnig mælt með auka kalki samhliða sterameðferð þar sem sterar auka líkur á beinþynningu.

Laktósaóþol

Mjólkursykur, eða laktósi, finnst í mjólk og mjólkurvörum. Einstaklingar með laktósaóþol skortir ensímið *laktasa* sem brýtur niður laktósann svo að líkaminn geti frásogað hann. Ef neysla á mjólk eða mjólkurvörum veldur niðurgangi getur laktósaóþol verið ástæðan. Í þeim tilvikum ber að varast m.a. neyslu á mjólk, súrmjólk, rjóma, skyri, jóгурt og ís. Þó nokkuð úrval er til af laktósafríum vörum sem hægt er að prófa í staðinn eða bæta við öðrum tegundum eins og kalkbættri sojamjólk eða rísmjólk. Vísbendingar eru um að Crohn's sjúklingar með bólgur í smáþörmum séu líklegri til að vera með laktósaóþol en heilbrigðir einstaklingar. Ekki virðast vera auknar líkur á óþoli meðal einstaklinga með Colitis Ulcerosa. Þá getur tímabundið óþol á mjólkurvörum komið fram þegar sjúkdómarnir eru virkir. Þar sem mjólkurvörur eru oft stór hluti af mataræði Íslendinga er ráðlagt að ráðfæra sig við næringarfræðing áður en þær eru teknar út til að staðfesta að um laktósaóþol sé að ræða.

Góðgerlar og trefjaefni

Góðgerlar (Probiotics) eru blanda af gagnlegum bakteríum. Markmið inntöku á þessum góðgerlum er að auka fjölda þeirra í ristlinum og stuðla þannig að góðri heilsu þarmanna. Góðgerlar eru í sérstökum gerjuðum mjólkurafurðum og jóгурti sbr. AB mjólk. Góðgerlar eru einnig til í töflu- og duftformi.

Einhverjar vísbendingar eru um að góðgerlar geti hjálpað til að viðhalda sjúkdómshléi hjá einstaklingum með Colitis Ulcerosa. Eins og staðan er í dag eru engar beinar sannanir fyrir því að góðgerlar hafi áhrif á Crohn's sjúkdóminn.

Trefjaefni (Prebiotics) veita góðgerlum næringu. Þau ýta undir vöxt góðra baktería fram yfir vöxt skaðlegra baktería. Dæmi um matvæli sem innihalda trefjaefni eru t.d. hveiti, bananar, laukur, hvítlaukur, blaðlaukur og hunang. Ekki er vitað hvaða hlutverk trefjaefni hafa í tengslum við IBD þar sem rannsóknir hafa enn ekki sýnt fram á að inntaka þeirra hjálpi einstaklingum með IBD.

Almenn ráð

- Forðast það sem þolist illa
- Halda matar- og einkennadagbók
- Borða minna en oftast yfir daginn
- Velja orku- og næringarríkt fæði eftir getu
- Prófa að skipta út mjólk og mjólkurvörum
- Takmarka fitu, minnka sætindi og forðast sterkan mat
- Áfengi þolist gjarnan illa
- Minnka vökva með mat, drekka frekar milli máltíða



Matardagbók og breytingar á mataræði

Margir einstaklingar með IBD finna fyrir óþægindum eða versnun einkenna þegar ákveðinnar fæðu er neytt. Til að kanna hvort ákveðin fæða hafi áhrif á einkenni getur verið hjálplegt að halda matar- og einkennadagbók í 3 til 7 daga. Skrifað er niður hvenær og hvað er borðað og gott er að áætla magn. Muna þarf að skrifa niður viðbit, sósur og krydd. Einnig getur verið gott að skrifa niður eldunaraðferð (t.d. djúpteikt, soðið, bakað). Ef einhver einkenni eru til staðar yfir daginn (niðurgangur, uppþemba eða verkir) eru þau einnig skrifuð niður ásamt tímasetningu.

Ef ákveðnar fæðutegundir virðast endurtekið valda óþægindum er prófað að taka þær út í ákveðinn tíma. Ef engin breyting finnst við að taka fæðuna úr mataræðinu er ráðlagt að setja hana inn aftur til að missa ekki mikilvæg næringarefni að óþörfu og auka líkurnar á að mataræðið verði einhæft. Varast skal að taka of mikið út í einu þar sem óljóst verður hvaða fæða hefur neikvæð áhrif og hver ekki. Matardagbók getur einnig hjálpað til við að halda utan um upplýsingar tengdar sérstöku mataræði og/eða þegar nýjum fæðutegundum er bætt við mataræðið.

	Dagur 1	Dagur 2	Dagur 3
Morgunmatur			
Millimál			
Hádegismatur			
Millimál			
Kvöldmatur			
Kvöldhressing			
Einkenni			

Dagur 4	Dagur 5	Dagur 6	Dagur 7

Tvær algengar aðferðir við að taka út ákveðna fæðu

Elimination diet: Þessi aðferð getur tekið tíma. Þá er einstaklingum ráðlagt að fylgja ákveðnu mataræði í tiltekinn tíma þar sem búið er að taka út þá fæðu sem gæti valdið óþægindum. Eftir ákveðinn tíma er fæðutegundum rólega bætt aftur inn í mataræðið og fylgst vel með líðan einstaklingsins. Þetta gæti til dæmis verið Crohn's sjúklingur sem ráðlagt er að vera á fljótandi fæði í einhvern tíma. Að þessum tíma loknum er fastri fæðu bætt aftur inn hægt og rólega (oft eitt nýtt matvæli í einu á nokkra daga fresti) í sérstakri röð til að kanna hvort einhver matvæli valdi óþægindum.

The LOFFLEX diet: (stendur fyrir LOw Fibre, Fat Limited; EXclusion diet): Mataræðið inniheldur minna af trefjum og takmarkað af fitu. Fæðuval er sniðið að hverjum og einum og ekki eins takmarkandi og hér að ofan.

Mikilvægt er að tala við næringarfræðing eða lækni áður en farið er út í þessar breytingar á mataræði þar sem auðvelt er að missa út mikilvæg næringarefni.

Algeng einkenni og breytingar á mataræði

Í þessum hluta verður farið yfir algeng einkenni IBD og hvernig breytingar á mataræði geta hjálpað til að koma í veg fyrir eða minnka óþægindi. Ráðlegt er að ráðfæra sig við næringarfræðing eða annan fagaðila áður en miklar breytingar eru gerðar á mataræði.

Niðurgangur

Niðurgangur er eitt af helstu einkennum IBD. Ef mikill niðurgangur og verkir eru til staðar getur verið freistandi að hætta að borða. Það er hins vegar mjög mikilvægt að gera það ekki heldur hugsa enn frekar um að fá góða næringu og nóg af vökva.

Hjálplegt getur verið að:

- Borða minna og oftast yfir daginn
- Tyggja matinn vel
- Drekkja frekar vökva á milli máltíða en með mat
- Velja léttari og auðmeltari fæðu

Kjúklingur, fiskur, hrísgrjón, súpur og seyði þolast gjarnan vel. Sumir finna að trefjarík matvæli geta aukið á niðurgang og óþægindi þegar sjúkdómurinn er virkur. Þetta á t.d. við um gróft grænmeti, trefjarík brauð, hnetur og fræ og gæti komið til greina að takmarka þessa fæðu í einhvern tíma. Þá getur sterkur og eða fituríkur matur, áfengi og koffín einnig aukið niðurgang.

Vökvaskortur

Vökvaskortur getur verið áhyggjuefni fyrir einstaklinga með IBD, sérstaklega ef niðurgangur er til staðar. Fyrir einstaklinga með vökvaskort er ekki nóg að drekka bara vatn þar sem líkaminn hefur einnig misst mikilvæg sölt. Ef langvarandi niðurgangur er til staðar getur verið gott að drekka orkudrykki eins og Gatorade eða kjötkraft (bullion teningur leystur upp í heitu vatni).

Uppþembu og vindgangur

Til að minnka líkurnar á uppþembu og vindgangi getur verið hjálplegt að forðast fæðu sem getur valdið aukinni loftmyndun s.s. sterkur matur, belgjurtir (baunir og ertur) og gróft grænmeti (hvítkál, blómkál og brokkólí). Kolsýrðir drykkir, koffín og fæða sem inniheldur gervisætu-efni (sorbitol) og mikið magn af ávöxtum (frúktósa) geta valdið auknum vindgangi.

Hægðatregða

Sumir IBD sjúklingar eru með hægðatregðu, sérstaklega ef bólgur eru í endaparmi. Um hægðatregðu getur verið að ræða ef losun hægða er sjaldnar en þrisvar í viku, ef erfitt er að hafa hægðir eða ef hægðir eru eins og litlar harðar kúlur. Búast má við óþægindum þegar hægðirnar fara framhjá bólgnum svæðum. Að drekka nóg af vökva getur hjálpað til að halda hægðum mjúkum. Fyrir suma getur aukin trefjaneysla hjálpað en það hentar ekki öllum. Ef grunur er um hægðatregðu er ráðlagt að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Vannæring og þyngdartap

Breytingar á þyngd eru algengar hjá einstaklingum með IBD og endurspegla gjarnan tímabil þar sem sjúkdómurinn er í virku ástandi eða við sjúkdómshlé. Þyngdartap getur verið vísbending um að líkaminn sé ekki að fá nóg af næringarefnum. Ráðlagt er að láta hjúkrunarfræðing vita ef óvænt þyngdartap hefur átt sér stað. Þegar sjúkdómurinn er virkur og einkenni til staðar er mikilvægt að reyna að viðhalda þyngd. Betra getur verið að borða lítið en oft yfir daginn, borða nóg af próteinríkum og orkupéttum mat og drekka súpur og safu frekar en bara vatn, te eða kaffi. Ráðlagt er að tala við næringarfræðing eða lækni um mataræði til að viðhalda þyngd og til að tryggja að mataræðið uppfylli þarfir líkamans.

Trefjalítið mataræði

Algengt er að einstaklingar með IBD þurfi að fara varlega í neyslu trefja. Trefjar eru ómeltanleg kolvetni sem finnast í plöntum. Þær eru mikilvægar fyrir heilbrigða meltingu, mýkja hægðir og þjappa þeim saman svo auðveldara er að skila þeim. Trefjar veita „góðu“ bakteríunum í ristlinum næringu og hægja á niðurbroti kolvetna sem hjálpar til við blóðsykursjórnum.

Tvær tegundir trefja

Vatnsleysanlegar trefjar (t.d. flysjaðir ávextir og grænmeti án kjarna og stíls, hafrar og bygg) eru brotnar að hluta til niður af bakteríum í maganum og mynda gellíkt efni. Trefjarnar hægja á magatæmingu, þær hjálpa til við að lækka kólesteról í blóði og hafa jákvæð áhrif á blóðsykur með því að hægja á losun glúkósa út í blóðið.

Óleysanlegar trefjar (t.d. hveitiklíð/heilhveiti, heilkorna brauð, fræ og grænmeti) auka rúmmál hægða og auðvelda ferð þeirra gegnum meltingarveginn en þær geta valdið uppþembu og meltingarópþægindum.

Trefjar geta haft mismunandi áhrif á einstaklinga með IBD. Trefjar auka rúmmál hægða og geta aukið losunartilfinningu þegar bólgur eru neðarlega í ristli eða endaparmi. Þegar sjúkdómurinn er virkur og einkenni til staðar getur verið hjálplegt að minnka neyslu trefja. Þegar sjúkdómurinn róast er mikilvægt að auka aftur trefjaneyslu til að viðhalda heilbrigðri parmaflóru.

Að borða með þrengingar í meltingarvegi

Hjá einstaklingum með Crohn's sjúkdóm geta þrengingar myndast í smáþörmum. Breytingar á mataræði geta minnkað líkur á því að fæðan myndi stífla þar sem þrengingar liggja. Hjálplegt getur verið að borða minna en oftast yfir daginn, gefa sér góðan tíma og tryggja matinn vel. Gott er að velja mjúka auðmeltanlega fæðu og drekka nægan vökva. Nauðsynlegt gæti verið að takmarka fæðu sem erfiðara er að melta s.s. sítrusávexti, hýði á ávöxtum og grænmeti, fræ, hnetur, maís og baunir. Í einhverjum tilvikum gæti verið ráðlegt að vera tímabundið á fljótandi fæði. Hversu miklar breytingar á mataræði þarf að gera fer eftir þrengingunni og því er ráðlagt að hafa samband við næringarfræðing, lækni eða hjúkrunarfræðing til að fá nákvæmari upplýsingar.

Að borða eftir aðgerð

Einstaklingsbundið er hvort eða hvaða breytingar á mataræði þarf að gera eftir aðgerð. Gott er að hafa eftirfarandi í huga eftir því hvaða aðgerð er framkvæmd.

Ileum fjarlæg

Ileum er neðsti hluti smáþarmanna sem tengist ristlinum. Sumir einstaklingar með Crohn's sjúkdóm gætu þurft að láta fjarlægja hluta eða allan ileum. Neðsti hluti smáþarmanna sér um að frásoga B12-vítamín og því aukast líkur á skorti vítamínsins þegar þessi hluti er fjarlægður. B12-skortur getur verið skaðlegur og valdið blóðleysi. Læknir getur mælt gildin með einfaldri blóðprufu og jafnvel ráðlagt B12-vítamín viðbætur sem gjarnan eru gefnar í æð.

Ileum sér einnig um frásog gallsalta. Söltin, sem koma frá lifrinni, eru notuð til að flytja og frásoga fitu. Ef ileum er stytur eða fjarlægður frásogast gallsöltin ekki og þau lenda í ristlinum þar sem þau geta valdið niðurgangi. Læknir getur mælt með lyfjum til að bæta þetta ástand.

Short Bowel Syndrome- stutt görn

Eðlileg lengd smáparma er um 6 metrar. Einstaklingar eru sagðir hafa stutta görn ef hluti smáparma hefur verið fjarlægður og lengd þeirra er undir 2 metrum. Svæðið sem sér um frásog næringarefna er því takmarkað og gæti þurft sérstakt mataræði til að viðhalda heilbrigðri þyngd. Í einstaka tilfellum gætu einstaklingar með mjög stuttan meltingarveg þurft langtíma næringu í æð.

Garnastóma (Ileostomy)

Garnastóma er þegar neðsti hluti smáparma er tekinn út um kviðvegg og tengdur við þar til gerðan stómapoka. Í sumum tilvikum er ristillinn einnig fjarlægður. Einstaklingar með stóma þola oft venjulegt fæði og ekki þörf á að gera miklar breytingar á mataræði. Þetta gæti virst óraunhæft fyrstu vikurnar eftir aðgerð en jafnvægi ætti að nást með tímanum. Það tekur tíma að venjast stómanu og gott getur verið að bæta fæðutegundum inn einni í einu til að kanna hvaða áhrif þær hafi á meltinguna.

Aukið tap er á söltum og vökva hjá einstaklingum með stóma þar sem ristillinn, sem sér um frásog vökva og steinefna, hefur verið fjarlægður. Nauðsynlegt getur verið að auka vökva og sölt til að komast hjá vökva-skorti, sérstaklega í heitu loftslagi.

Sérstök matvæli sem gæti þurft að forðast

- Stífluvaldandi: Hnetur, hýði á ávöxtum og grænmeti
- Loftmyndandi: Kolsýrðir drykkir og grænmeti s.s. hvítkál og baunir
- Niðurgangsveldandi: Bjór, súkkulaði og sumir ávextir
- Lyktaraukandi: Egg og ákveðnar tegundir af fiski

Næringarfræðingar og hjúkrunarfræðingar sem sjá um stóma ættu að geta aðstoðað þig með hentugt mataræði. Einnig er hægt að finna frekari upplýsingar hjá Stóma samtökunum, www.stoma.is.



Næringarmeðferð

Enteral Nutrition

Í sumum tilfellum er einstaklingum með IBD ráðlagt að fylgja því sem kallast *exclusive enteral nutrition* þar sem viðkomandi fær næringu eingöngu með því að drekka sértæka næringardrykki í ákveðinn tíma. Ekki er þörf á öðrum mat þar sem drykkirnir innihalda öll næringarefni sem líkaminn þarfnast.

Þessi næringarmeðferð hefur gefið góða raun hjá einstaklingum með Crohn's sjúkdóm og er sérstaklega notuð fyrir börn. Meðferðin veitir líkamanum orku- og næringarefni á auðmeltanlegu formi sem gefur meltingarveginum hvíld og styður við vöxt og þroska barnsins. Ekki er algengt að fullorðnir þurfi á enteral næringarmeðferð að halda. Hjálplegt getur þó verið að drekka sérhæfða næringardrykki samhliða annari fæðu ef þörf er á auka orku- og næringarefnum t.d. þegar sjúkdómurinn er virkur eða þegar erfitt reynist að borða venjulega fæðu. Drykkina er hægt er að fá í ýmsum útfærslum og með ólíkum bragðtegundum.

Parenteral Nutrition

Í einstaka tilvikum er þörf á að gefa næringu í æð (*parenteral nutrition*). Þetta á við fáein tilvik og þá sérstaklega hjá einstaklingum með Crohn's sjúkdóm. Með þessari meðferð er meltingarvegurinn hvíldur til að flýta fyrir bata.



Sértæk mataræði

Ýmis sértæk mataræði hafa verið nefnd í tengslum við IBD. Niðurstöður rannsókna sýna þó ekki fram á að eitthvað eitt mataræði henti öllum. Því eru ráðleggingar um mataræði IBD sjúklinga gjarnan flóknar því meta þarf hvert tilfelli fyrir sig. Hér fyrir neðan eru dæmi um sértæk mataræði. Mörg sérhæfð mataræði, eins og þessi, krefjast þess að næringarfræðingur hafi umsjón með breytingunum.

The Low FODMAP diet

FODMAP er skammstöfun fyrir Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols. Þetta eru ákveðin kolvetni sem erfitt getur verið að brjóta niður og frásoga ef bólgusjúkdómur er til staðar. Bólgur valda því að ómelt kolvetni fara niður í ristil þar sem bakteríurnar nota kolvetnin sem næringu. Þetta getur valdið einkennum s.s. uppþembu, vindgangi og niðurgangi. Með því að takmarka fæðu, sem inniheldur þessi kolvetni, gætu einkenni hugsanlega minnkað. Einstaklingar með IBS (Irritable Bowel Syndrome) prófa sig gjarnan áfram með Low FODMAP mataræði og mörgum finnst það hjálplegt.

Dæmi um fæðu sem inniheldur FODMAP sykrur

- Fruktósi (Fructose): Finnst í ávöxtum
- Fructans (Fructans): Er í lauk, hvítlauk og hveiti
- Laktósi (Laktose): Í mjólkurvörum
- Galacto-Oligosaccharides: Í baunum og ertum
- Polyol: Í gervisætu og sumum ávöxtum

Í sumum tilfellum er ekki nauðsynlegt að takmarka allar FODMAP sykrurnar. Það fer eftir einkennum og mataræði hvers og eins. FODMAP mataræðið er mjög takmarkað og ætti aðeins að nota í styttri tíma (4-8 vikur) áður en fæðutegundum er aftur bætt inn.

Flestar rannsóknir sem gerðar hafa verið á Low FODMAP mataræði snúa að einstaklingum með IBS en ekki IBD. Vísbendingar eru þó um að sumir einstaklingar með óvirkan IBD sjúkdóm gætu einnig haft IBS eða IBS-lík einkenni og því gæti mataræðið einnig hentað þeim. Eins og staðan er í dag hafa rannsóknir ekki sýnt fram á áhrif Low FODMAP mataræðis á IBD þegar sjúkdómurinn er virkur.

Ef áhugi er fyrir því að fylgja Low FODMAP mataræði er ráðlagt að fá aðstoð frá næringarfræðingi til að koma í veg fyrir of litla neyslu mikilvægra næringarefna.

The Specific Carbohydrate Diet (SCD)

Þetta mataræði er strangt lágkolvetna mataræði sem takmarkar súkrósa(sykur), laktósa og allar korntegundir (hveiti, bygg, hafrar og hris) auk sterkjuríkra fæðutegunda (kartöflur og næpur). Hugmyndin á bak við þetta mataræði er að erfiðara sé að melta þessi kolvetni sem enda ómelt í ristlinum. Bakteríur í ristlinum nærast á kolvetnunum og við það myndast loft og eiturefni sem geta valdið einkennum eins og uppþembu og niðurgangi. Talið er að með því að taka út kolvetni svelta slæmu bakteríurnar, þeim fækkar, og minni líkur á að þær valdi skaða.

SCD mataræðinu er mjög erfitt að fylgja eftir þar sem margar fæðutegundir eru teknar út og einstaklingnum jafnvel ráðlagt að fylgja því að minnsta kosti í ár. Eins og staðan er í dag hafa fáar rannsóknir verið gerðar á áhrifum SCD mataræðis og því lítið um niðurstöður sem sýna fram á áhrif þess á IBD. Eins og áður er því ráðlagt að fá aðstoð hjá næringarfræðingi áður en mataræðið er reynt því erfitt getur verið að fylgja því til langs tíma án þess að verða vannærður.

Vinsæl mataræði

Mikið er til af upplýsingum um mismunandi mataræði sem bæta eiga almenna heilsu. Mörg slík mataræði snúast gjarnan um þyngdartap en einnig geta þau nýst til að brjóta upp leiðinlegar matarvenjur (t.d. mikla sykurneyslu) eða til að kynnast nýjum fæðutegundum.

Lágkolvetnamataræði er gjarnan notað af einstaklingum sem vilja léttast. Flestir fá meirihluta orkunnar frá kolvetnum en þeir sem fylgja þessu mataræði takmarka neyslu kolvetna eins og nafnið gefur til kynna. Í stað kolvetna er algengast að neysla fitu sé aukin.

Paleo eða steinaldarmataræði er gjarnan notað af einstaklingum sem vilja léttast og bæta almenna heilsu. Það er byggt á hugmyndinni að genamengi mannsins hafi lítið breyst í gegnum aldirnar. Því ætti mataræði forfedra okkar enn að eiga við í dag. Mataræðið samanstendur af kjöti, fiski, grænmeti og ávöxtum. Talsmenn þessa mataræðis trúa að krónískir sjúkdómar eins og Crohn's eigi rætur sínar að rekja til þeirra breytinga á mataræði sem fylgdi landbúnaðarbyltingunni. Með henni varð mikil aukning á korni og unnum sykrum. Þessu mataræði fylgja verulegar takmarkanir og því auknar líkur á vítamínskorti.

Mataræði ríkt af Omega-3 er talið hafa jákvæð áhrif á bólgur í lík-amanum. Omega-3 er að finna í fæðu eins og feitum fiski, lýsi, rapsolíu og hörfræjum. Vestrænt mataræði er gjarnan lágt í omega-3 fitusýrum en fremur hátt í omega-6 fitusýrum og þannig talið ýta undir bólgur. Mataræði sem inniheldur hátt hlutfall omega-3 fitusýra og lágt omega-6 gæti haft jákvæð áhrif á einstaklinga með IBD en ennþá vantar fleiri rannsóknir um efnið.

Grænmetisfæði (að hluta til eða alveg). Sumar rannsóknir gefa vís-bendingu um að neysla dýrafitu geti aukið áhættu á IBD. Verið er að rannsaka áhrif neyslu grænmetisfæðis að hluta til. Enn sem komið er eru niðurstöður ekki fullnægjandi til að sýna fram á að takmörkuð kjötneysla geti hjálpað til við að stjórna sjúkdómseinkennum. Ef áhugi er á því að prófa grænmetisfæði, hafið þá í huga að neyta fæðu úr öllum nauðsyn-legum fæðuflokkum (prótein, kolvetni og fita).

Náttúrulyf og aðrar viðbætur

Mikið er til af allskonar viðbótum (náttúrulyf, vítamín og steinefni) sem haldið er fram að hjálpi til við að hafa stjórn á IBD og jafnvel lækni sjúk-dóminn. Mikið vantar upp á rannsóknir á þessum efnum og þó vissar viðbætur hafi jákvæð áhrif á einhverja er ekki hægt að fullyrða hvort eða hvernig þær virka. Þá er einnig erfitt að meta hvað er að hafa jákvæð áhrif þar sem fjölmargir þættir spila saman. Öll erum við mismunandi og það sem gæti hjálpað einum hefur ef til vill ekki áhrif á annan.

Ef ákveðið er að prófa sérstakar viðbætur er mikilvægt að vera í sambandi við lækni sem fyrst. Alls ekki hætta á lyfjum þó einkenni minnki, nema í samráði við lækni.

Sérstakar aðstæður

Börn með IBD

Mikilvægt er að börn og unglingar með IBD fái viðeigandi næringu til að styðja við vöxt og þroska sem og uppfylla þá auka orku- og næringar-efnaþörf sem sjúkdómurinn getur valdið. Þetta á sérstaklega við um mikilvæg vaxtartímabil t.d. í kringum kynþroska. Til að minnka bólguástand og styðja við vöxt og þroska getur tímabundin meðferð, samsett af næringardrykkjum eða sondufæði, verið ráðleg. (sjá kafla um Enteral Nutrition). Þessi meðferð getur verið góður kostur, einkum fyrir börn með Crohn's sjúkdóm.

Mataræði á meðgöngu

Fyrir konur í barneignahugleiðingum er ráðlegt að hafa samband við lækni. Skortur á B12-vítamíni og fólinsýru getur haft áhrif á frjósemi. Allar konur á barneignaraldri, hvort sem þær með IBD eða ekki, ættu að taka inn fólinsýru til að minnka líkur á fósturgalla. Inntaka fólinsýru getur verið sérstaklega mikilvæg fyrir konur með Crohn's sjúkdóm í smáþörmum eða þar sem hluti smáparmanna hefur verið fjarlægður því frásog vítamínsins gæti verið takmarkað. Læknir getur ráðlagt um hæfilega skammtastærð. Önnur bætiefni gætu einnig verið nauðsynleg ef mataræði er einhæft eða frásog næringarefna lélegt vegna bólgu í meltingarvegi. Mikilvægt er að prótein- og orkuneysla sé nægjanleg til að bæði móðir og fóstur dafni vel og því nauðsynlegt að vera í góðu eftirliti á meðgöngu.

Gangi ykkur sem allra best!
Bestu kveðjur,
CCU samtökin



janssen



PHARMACEUTICAL COMPANIES
OF *Johnson & Johnson*