

# Uchyłki i choroba uchyłkowa jelita grubego



Uchyłkowatość to jedno z najczęstszych schorzeń jelita grubego, polegające na powstawaniu niewielkich uwypukleń ściany jelita. Na jej rozwój wpływa wiele czynników, w tym przede wszystkim dieta i styl życia, które mogą również zmniejszać ryzyko powikłań, takich jak zapalenie uchyłków.

W większości przypadków uchyłkowatość przebiega bezobjawowo i jest wykrywana przypadkowo, np. podczas kolonoskopii lub tomografii komputerowej. U części osób pojawiają się jednak dolegliwości, takie jak ból brzucha, wzdęcia czy zaburzenia wypróżnień. W niektórych przypadkach dochodzi do zapalenia uchyłków, zwykle wskutek zatkania ich ujścia przez treść pokarmową.

Na rozwój choroby wpływają zarówno czynniki niemodyfikowalne (wiek, genetyka, budowa jelita), jak i modyfikowalne, do których należą dieta, masa ciała, aktywność fizyczna oraz palenie tytoniu.

## **Błonnik pokarmowy**

Dieta bogata w błonnik sprzyja prawidłowej pracy jelit – przyspiesza pasaż treści pokarmowej i obniża ciśnienie wewnątrz jelita grubego, co może zapobiegać powstawaniu uchyłków. U osób, u których uchyłkowatość już występuje, odpowiednia podaż błonnika zmniejsza także ryzyko powikłań, w tym zapalenia uchyłków. Szczególnie korzystne jest zwiększenie spożycia błonnika rozpuszczalnego, obecnego m.in. w jabłkach, pomarańczach, burakach, płatkach owsianych czy kaszy jęczmiennej.

## **Otyłość**

Istnieje prawdopodobny związek między charakterystycznym dla otyłości składem mikrobioty jelitowej a zwiększonym ryzykiem rozwoju choroby uchyłkowej. Dodatkowo przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu, który często towarzyszy otyłości, może nasilać proces zapalny zachodzący w obrębie uchyłków. Szacuje się, że otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia uchyłków nawet o 80%. Z tego względu, zwłaszcza u osób z już rozpoznaną chorobą uchyłkową okrężnicy, korzystne jest dążenie do redukcji masy ciała.

## **Palenie tytoniu**

Palenie tytoniu zwiększa ryzyko rozwoju choroby uchyłkowej oraz jej powikłań, w tym zapalenia uchyłków, a efekt ten nasila się wraz z liczbą wypalanych papierosów. Z tego względu zaprzestanie palenia stanowi jedną z kluczowych rekomendacji dotyczących modyfikacji stylu życia u osób z chorobą uchyłkową okrężnicy.

## **Czerwone mięso**

Istotnym elementem diety jest także spożycie czerwonego mięsa. Jego nadmierna ilość może sprzyjać rozwojowi choroby uchyłkowej, prawdopodobnie poprzez wpływ na metabolizm bakterii jelitowych. W związku z tym zaleca się ograniczenie jego spożycia.

## **Dieta**

Dieta przy uchyłkowatości jelita grubego zależy od obecności objawów:

- Gdy brak dolegliwości bólowych, zaleca się dietę wysokoresztkową, bogatą w błonnik, który pobudza mechanicznie pracę jelit.
- W przypadku stanów zapalnych uchyłków, zaporć, bólu brzucha lub obecności krwi w stolcu wskazana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem surowego błonnika.

## **Dieta w uchyłkowatości bezobjawowej**

1. W przypadku bezobjawowej uchyłkowatości zaleca się dietę bogatą w błonnik. Dozwolone są wszystkie sposoby przygotowywania potraw, takie jak gotowanie, duszenie, pieczenie i sporadycznie smażenie. Dieta bogatoresztkowa polega na spożywaniu około 40–60 g błonnika dziennie. Szczególnie ważne jest zwiększenie udziału błonnika nierozpuszczalnego, który znajduje się w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach. Dzięki zdolności wiązania wody błonnik zwiększa objętość stolca, zmiękcza go i poprzez mechaniczne działanie pobudza pracę jelit.



2. Należy jednak pamiętać, że osoby dotychczas spożywające mało błonnika mogą początkowo gorzej tolerować jego większe ilości. Dlatego jego podaż powinna być zwiększana stopniowo i dostosowana do indywidualnych możliwości, aby uniknąć wzdęć i nadmiernego gromadzenia się gazów. Jednocześnie dzienne spożycie błonnika nie powinno być niższe niż 25 g, aby dieta była skuteczna.
3. Do dobrych źródeł błonnika nierozpuszczalnego należą m.in.: otręby pszenne, mielone siemię lniane, pieczywo razowe, grube kasze, nieoczyszczony ryż, makarony pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce (najlepiej ze skórką), namoczone owoce suszone (np. śliwki, morele, figi, rodzynki), kiszona kapusta oraz orzechy i migdały (najlepiej drobno rozdrobnione). Otręby można spożywać w ilości 2–3 łyżek dziennie jako dodatek do jogurtu, sałatek, past kanapkowych czy koktajli.
4. Aby błonnik działał prawidłowo, konieczne jest również odpowiednie nawodnienie – co najmniej 1,5–2 litry płynów dziennie. Mogą to być woda (niegazowana lub lekko gazowana), herbaty ziołowe (np. z rumianku, mięty czy kopru włoskiego), soki warzywne i owocowe, sok z kiszonej kapusty, napoje fermentowane oraz buliony i rosoly. Przy zbyt małej ilości wypijanych płynów, zwiększona ilość błonnika w diecie może nasilić występowanie zaparć, jeszcze bardziej utrudniając wypróżnianie.
5. Jeżeli nie jesteśmy w stanie spożyć odpowiedniej ilości błonnika w postaci warzyw, owoców i pełnoziarnistych przetworów zbożowych, po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, można sięgnąć po, dostępne w aptekach, źródła błonnika (np. Psyllium, otrzymywane z łupin nasion babki płesznik, zawierającej błonnik rozpuszczalny, który po zmieszaniu z wodą pęcznieje i tworzy lepki żel, zwiększając swoją objętość znacznie bardziej niż błonnik rozpuszczalny, pochodzący np. z płatków owsianych czy jęczmiennych), pamiętając jednak, aby ściśle stosować się do zaleceń lekarza lub zawartych w ulotce.
6. W przypadku występowania wzdęć należy ograniczyć spożycie produktów i potraw sprzyjających ich powstawaniu, takich jak: warzywa kapustne (kalafior, brokuły, brukselka), czosnek, cebula, pory, nasiona roślin strączkowych oraz napojów gazowanych.
7. Unikać należy produktów wysoko przetworzonych oraz obfitujących w sztuczne barwniki i konserwanty.
8. Posiłki należy spożywać regularnie, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu.
9. Należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej i dbać o regularne wypróżnienia.
10. Nie należy powstrzymywać oddawania stolca i gazów, wypróżniać powinno się w chwili odczuwania parcia na stolec.
11. Wskazane jest zaprzestanie palenia (palenie pogarsza stan zapalny uchyłków), unikanie kofeiny i napojów gazowanych, (drażnią jelita) oraz ograniczenie spożycia alkoholu.

## Dieta w przypadku wystąpienia dolegliwości bólowych

1. W okresie nasilenia dolegliwości bólowych zaleca się stosowanie diety lekkostrawnej. Potrawy najlepiej przygotowywać poprzez gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie oraz pieczenie w folii albo pergaminie.
2. W tym czasie należy ograniczyć ilość błonnika surowego. Można to osiągnąć poprzez obieranie warzyw i owoców ze skórki, usuwanie pestek (np. z pomidorów) oraz przecieranie produktów lub wyciskanie z nich soków. Wskazane jest spożywanie warzyw gotowanych i rozdrobnionych. Zamiast grubych kasz lepiej wybierać drobne, takie jak kasza manna, jaglana czy drobne kasze jęczmienne. Zaleca się także jasne pieczywo (ewentualnie w niewielkich ilościach pieczywo graham), natomiast należy wykluczyć produkty zawierające ziarna, pestki, mak czy orzechy.
3. Z diety trzeba wyeliminować pokarmy powodujące wzdęcia, m.in. suche nasiona roślin strączkowych, bób, kapustę, kalafior, brokuły, cebulę, pory, a także niektóre owoce, jak czereśnie, gruszki czy surowe śliwki.
4. Warto również unikać produktów o działaniu zapierającym, takich jak potrawy z ryżu i mąki ziemniaczanej (np. risotto, kluski, kopytka), duże ilości kisieli, gorzka czekolada czy banany. Niekorzystne są także napoje o działaniu ściągającym, np. mocna czarna herbata, wytrawne czerwone wino czy napar z suszonych jagód.



5. Przy zaparciach pomocne mogą być:
  - fermentowane produkty mleczne (jogurty, kefiry) zawierające bakterie probiotyczne,
  - soki owocowe bogate we fruktozę i sorbitol (np. jabłkowy, gruszkowy, winogronowy) oraz soki warzywne,
  - buliony, rosoly oraz woda z miodem wypijana na czczo,
  - namoczone i zmiksowane suszone śliwki lub przygotowany z nich przecier czy kompot
6. Działanie łagodzące na błonę śluzową jelit mają napoje osłaniające, takie jak napary z rumianku i mięty oraz odwar z siemienia lnianego.
7. W przypadku uporczywych wzdęć pomocna może być herbata z kopru włoskiego, która działa rozkurczowo, wspomaga trawienie i jednocześnie działa uspokajająco.

## Dieta w przypadku wystąpienia stanów zapalnych uchyłków

1. W przypadku stanu zapalnego uchyłków lub pojawienia się krwi w stolcu należy czasowo zrezygnować ze spożywania pokarmów stałych. Przez około 2–3 dni zaleca się przyjmowanie wyłącznie płynów o działaniu obojętnym lub osłaniającym jelita, takich jak niegazowana woda mineralna, gorzka herbata, napary z rumianku lub mięty oraz napar lub odwar z siemienia lnianego.
2. Gdy objawy zaczną ustępować, można stopniowo rozszerzać dietę. Na początku wprowadza się lekkie kleiki na wodzie, najlepiej z kaszy manny, która jest łagodna dla przewodu pokarmowego, ewentualnie przygotowane na wywarze warzywnym. Następnie można dodać niewielkie ilości masła, cukru lub chudego mleka, a także lekkostrawne dodatki, takie jak sucharki, biszkopty czy chrupki kukurydziane.
3. W miarę poprawy stanu zdrowia dietę rozszerza się o kolejne produkty: białe pieczywo, twaróg, jogurt naturalny, mus jabłkowy, puree z marchwi i ziemniaków, chudy rosół, przecierane kompoty, kisiele, galaretki oraz gotowane, rozdrobnione mięso. Można również włączyć soki owocowe i warzywne. Stopniowo, wraz z ustępowaniem objawów, wraca się do pełnej diety lekkostrawnej.

źródła:

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

<https://narutowicz.krakow.pl/wp-content/uploads/2024/10/Dieta-w-uchylkowatosci-jelita-grubego-W-III.pdf>