



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywieniowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



# NIESWOISTE CHOROBY ZAPALNE JELIT

Do nieswoistych chorób zapalnych jelit (NChZJ) należą wrzodziejące zapalenie jelita grubego (WZJG) i choroba Leśniowskiego-Crohna (ChL-C). NChZJ to grupa przewlekłych chorób układu pokarmowego, w których występują okresy wznowy i remisji. Epizody zaostrzeń mogą mieć przebieg łagodny, umiarkowany lub ciężki, a nawet zagrażający życiu. WZJG ograniczone jest do błony śluzowej odbytnicy lub odbytnicy i okrężnicy, prowadząc w części przypadków do powstania owrzodzeń. ChL-C może dotyczyć każdego odcinka przewodu pokarmowego od jamy ustnej aż do odbytu. Objawy zależą od tego, który odcinek przewodu pokarmowego jest zajęty. Chorobie może towarzyszyć osłabienie, gorączka, ból brzucha, spadek masy ciała. Proces zapalny rozpoczyna się w błonie śluzowej i stopniowo obejmuje wszystkie warstwy ściany przewodu pokarmowego. Może prowadzić do jej zniszczenia i włóknienia, czego następstwem jest powstawanie przetok oraz zwężeń.

## Dieta

Dieta w NChZJ zależy od fazy choroby. W okresie remisji, kiedy nie występują objawy choroby, zaleca się stosowanie diety zgodnej z zasadami zdrowego żywienia z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji produktów. Natomiast w okresie zaostrzeń choroby ze względu na obecność objawów konieczne jest stosowanie diety lekkostrawnej z eliminacją produktów i pokarmów źle tolerowanych. Rolą diety lekkostrawnej jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych.



## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1

Otyłość zwiększa ryzyko zaostrzeń choroby. W przypadku nadwagi lub otyłości należy stopniowo zmniejszać masę ciała do uzyskania prawidłowego BMI w przedziale 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>. Niemniej jednak w przypadku zaostrzeń choroby istnieje ryzyko niezamierzonej utraty masy ciała, która może prowadzić do niedożywienia.

2

Niezależnie od fazy choroby stosuj racjonalną i urozmaiconą dietę uwzględniającą indywidualne tolerancje. Obserwuj reakcje swojego organizmu w celu identyfikacji produktów, które nasilają dolegliwości – pomoże Ci w tym prowadzenie dzienniczka żywieniowego obejmującego zapisywanie spożywanych produktów oraz występujących dolegliwości.

3

W przypadku wystąpienia biegunki zastosuj się do wytycznych diety łatwostrawnej ze zwiększeniem spożycia produktów zapierających (m.in. biały ryż, białe pieczywo, banany, napar z czarnych jagód, pieczone jabłko, gotowana marchewka, ziemniaki, kasza manna, sucharki, wafle ryżowe).

4

Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 2-3 godziny). Nie pomijaj śniadań. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.

5

Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole. W tym czasie unikaj np. oglądania telewizji lub czytania gazet. Dokładnie przeżuвай pokarmy.

6

W celu odciążenia przewodu pokarmowego, stosuj metody przygotowywania potraw takie jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.

7

Wyeliminuj z diety produkty bogate w błonnik pokarmowy, długo zalegające w żołądku, przyspieszające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia, np. produkty tłuste i wędzone, potrawy smażone na tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, alkohol.

8

Unikaj nadmiernego dosalania posiłków i używania ostrych przypraw, ponieważ mogą podrażniać błonę śluzową żołądka i nasilać perystaltykę jelit.

9

Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców, zgodnie z indywidualną tolerancją.

10

Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:

- usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
- oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
- wydłużaj czas gotowania,
- rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.

11

Mleko i produkty mleczne spożywaj, gdy nie powodują dolegliwości związanych z przewodem pokarmowym (np. biegunki, wzdęcia, gazy, bóle brzucha). Wprowadzaj fermentowane produkty mleczne minimum 1 raz dziennie (np. maślanekę, jogurt naturalny, kefir). W razie dolegliwości zamień produkty mleczne na formy bezlaktozowe. W niektórych przypadkach konieczna jest ich całkowita eliminacja.

12

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach). W czasie zaostrzenia choroby zrezygnuj z picia mocnych naparów kawy i herbaty.



13

W okresie zaostrzenia choroby zwiększa się zapotrzebowanie na białko, co wynika ze zwiększonego ich katabolizmu. Produkty będące źródłem białka zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory) powinny znajdować się w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami, które są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 o właściwościach przeciwzapalnych. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Spośród źródeł białka roślinnego wybieraj formy lekkostrawne (np. tofu, napój sojowy).

14

Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie zaleca się stosowania fruktozy, maltodekstryny i sztucznych słodzików jako zamiennika cukru. Unikaj również produktów zawierających emulgatory i zagęszczacze, w tym szczególnie karagen, oraz siarczyny, dwutlenek tytanu i inne nanocząsteczki.

15

W remisji rozszerzaj dietę stopniowo, produkty wprowadzaj pojedynczo i w niewielkich ilościach w celu sprawdzenia reakcji organizmu. W przypadku wystąpienia dolegliwości ponownie wycofaj je z diety.

## Aktywność fizyczna

1

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, wpływa na zmniejszenie ryzyka zaostrzeń i zmęczenia u pacjentów z NZChJ. Staraj się być aktywnym minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe czy aktywna zabawa z dziećmi, także przynoszą korzyści dla zdrowia.

## Inne elementy stylu życia

1

Wyeliminuj alkohol z diety. Alkohol może działać drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego oraz zwiększać ryzyko zaostrzeń choroby.

2

Zrezygnuj z palenia tytoniu. Dym tytoniowy działa drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego.

3

Stres nasila dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i może wywołać zaostrzenie objawów. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

4

Zaburzenia snu są bardzo częste u pacjentów z NZChJ oraz zwiększają ryzyko nawrotu choroby i chronicznego zmęczenia. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.



### Bibliografia:

1. Rozich JJ, Holmer A, Singh S. Effect of Lifestyle Factors on Outcomes in Patients With Inflammatory Bowel Diseases. *Am J Gastroenterol.* 2020 Jun;115(6):832-840.
2. A. Levine, J. M Rhodes, J. O Lindsay: Dietary Guidance From the International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Diseases. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2020 May;18(6):1381-1392.
3. C. Christensen, A. Knudsen, E. K Arnesen etc.: Diet, Food, and Nutritional Exposures and Inflammatory Bowel Disease or Progression of Disease: an Umbrella Review. *Adv Nutr.* 2024 May; 15(5): 100219.










## Produkty zalecane i niezalecane w nieswoistych chorobach zapalnych jelit

Pamiętaj, że istotny jest całościowy kształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty zalecane powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z nich należy również wyeliminować z diety. Produkty niezalecane są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy</li> <li>na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cebula, por, czosnek</li> <li>kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki</li> <li>ogórek surowy, papryka ze skórką</li> <li>w occie i konserwowe</li> <li>inne kiszone</li> <li>grzyby</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, morele, mango, melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>surowe owoce: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki</li> <li>owoce z drobnymi pestkami, np. maliny, figi, truskawki</li> <li>suszone, kandyzowane, w syropach</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: jasne, sucharki</li> <li>drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna</li> <li>komosa ryżowa, amarantus</li> <li>ryż biały</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> <li>płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane</li> <li>chrupki kukurydziane, wafle ryżowe</li> <li>mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel</li> <li>płatki zbożowe: owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby: pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty</li> <li>pieczywo cukiernicze</li> <li>dosładzane płatki śniadaniowe, muesli</li> <li>mąka razowa, żytnia</li> </ul>
<b>Ziemniaki</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. puree)</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko do 2% tłuszczu</li> <li>produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% tłuszczu: jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>naturalne sery twarogowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełnotłuste mleko</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>śmietana</li> <li>jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne</li> <li>ser pełnotłusty twarogowy</li> <li>ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort</li> <li>ser feta</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki)</li> <li>chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiina, kaczka</li> <li>tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki)</li> <li>konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), paszety, parówki, kabanosy, kielbasy, kaszanka</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby w oleju (np. śledzie)</li> <li>ryby wędzone</li> <li>konserwy rybne</li> <li>paluszki rybne w panierce</li> </ul>
<b>Jaja</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na miękko, w koszulce</li> <li>jajecznica na parze</li> <li>omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na twardo</li> <li>jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu)</li> <li>jaja z majonezem, tłustymi sosami</li> </ul>



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>napój sojowy bez dodatku cukru</li> <li>„jogurt” naturalny sojowy</li> <li>naturalne tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona (np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób)</li> <li>pasty z nasion roślin strączkowych</li> <li>mąka sojowa</li> <li>makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany</li> <li>masło i masło klarowane</li> <li>mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego</li> <li>margaryny miękkie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>smalec, słonina</li> <li>margaryny twarde (w kostce)</li> <li>oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</li> </ul>
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b> 	<p>W umiarkowanych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>krem orzechowy</li> <li>zmielone orzechy, płatki migdałowe, wiórki kokosowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy (np. włoskie, laskowe) w całości</li> <li>pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) w całości</li> <li>solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach</li> </ul>
<b>Cukier i słodczyce, słone przekąski</b> 	<p>W umiarkowanych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>domowe ciasto (np. drożdżowe, szarlotka, biszkopt, piaskowe)</li> <li>kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru</li> <li>biszkopty, sucharki, chałka</li> <li>dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru</li> <li>miód</li> <li>gorzka czekolada min. 70% kakao w umiarkowanych ilościach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, słodziki</li> <li>emulgatory i zagęszczacze, w tym szczególnie karagen</li> <li>konfitury i dżemy wysokosłodzone</li> <li>czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe</li> <li>cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol</li> <li>słone przekąski</li> <li>lody</li> <li>ciasta z kremem, ciasta kruche, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki</li> <li>cukierki, chałka</li> </ul>
<b>Napoje</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda mineralna niegazowana</li> <li>słabe napary z herbaty czarnej, zielonej i owocowej</li> <li>bulion warzywny</li> <li>napary ziołowe</li> <li>kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa</li> <li>kompoty</li> <li>napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kawa naturalna</li> <li>woda gazowana</li> <li>„wody” smakowe</li> <li>soki owocowe, nektary</li> <li>słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą</li> <li>napoje energetyczne</li> <li>napoje alkoholowe, w tym szczególnie zawierające siarczyny</li> </ul>
<b>Przyprawy i sosy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieprz ziołowy</li> <li>imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran</li> <li>zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylija, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn</li> <li>papryka słodka</li> <li>sok z cytryny, limonki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kostki rosółowe</li> <li>sól (np. kuchenna, himalajska, morska)</li> <li>mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</li> <li>płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>gotowe sosy</li> <li>majonez</li> <li>ostre przyprawy (np. czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka)</li> <li>musztarda, chrzan, ocet</li> </ul>
<b>Potrawy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zupy krem</li> <li>mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych</li> <li>owsianki typu instant</li> <li>ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone</li> <li>kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zupy na tłustych wywarach mięsnych</li> <li>zupy i sosy z zasmażką</li> <li>żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki, pizza)</li> <li>gotowe dania w słoikach, w panierce</li> <li>mięsa i ryby w panierce</li> <li>wyroby garnażeryjne w panierkach, tłustych sosach</li> <li>dania instant (np. sosy, zupy)</li> </ul>
<b>Obróbka technologiczna potraw</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowanie w wodzie, gotowanie na parze</li> <li>grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach)</li> <li>pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*</li> <li>smażenie bez dodatku tłuszczu*</li> <li>duszenie bez wcześniejszego obsmażania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>smażenie na głębokim tłuszczu</li> <li>duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu</li> <li>pieczenie w dużej ilości tłuszczu</li> <li>panierowanie</li> </ul>

\*Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego (np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego).



## Przykładowy jadłospis jakościowy w nieswoistych chorobach zapalnych jelit

### ŚNIADANIE:

Jajko w koszulce z pieczoną papryką i pieczywem

- jajko
- pieczona papryka bez skóry
- oliwa z oliwek
- bułka pszenna

### II ŚNIADANIE:

Owsianka z bananem

- płatki owsiane błyskawiczne
- jogurt naturalny (opcjonalnie bez laktozy)
- banan
- wiórki kokosowe

### OBIAD:

Pieczony łosoś z gotowanymi ziemniakami i brokułami

- filet z łososia
- ziemniaki
- brokuły
- oliwa z oliwek
- bazylia
- tymianek
- sok z cytryny



### PODWIECZOREK:

Budyń jaglany z pieczonym jabłkiem i cynamonem

- kasza jaglana
- napój sojowy/mleko (opcjonalnie bez laktozy)
- jabłko
- cynamon
- płatki migdałowe (opcjonalnie)

### KOLACJA:

Makaron z mozzarellą, cukinią i bazyliowym pesto

- makaron pszenny
- cukinia
- bazylia
- oliwa z oliwek
- mozzarella light



# ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum  
Dietetyczne  
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)

