Uchyłki i choroba uchyłkowa jelita grubego

Uchyłki to niewielkie uwypuklenia ściany jelita grubego. Uchyłkowatość często przebiega bezobjawowo, jednak u części osób mogą wystąpić dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego lub zapalenie uchyłków. Częstość występowania uchyłków zwiększa się z wiekiem. Na ryzyko wystąpienia objawowej choroby uchyłkowej i zapalenia uchyłków może wpływać wiele czynników, w tym sposób żywienia.

Czynniki związane ze zwiększonym ryzykiem powikłań, w tym zapalenia uchyłków:

- **dieta uboga w błonnik,**
- **wysokie spożycie czerwonego mięsa,**
- **nadmierna masa ciała,**
- **niska aktywność fizyczna,**
- **palenie tytoniu.**

Modyfikacja stylu życia, w tym zmiana nawyków żywieniowych, regularna aktywność fizyczna, utrzymywanie prawidłowej masy ciała i niepalenie, może zmniejszać ryzyko zapalenia uchyłków lub jego nawrotu.

Zalecenia żywieniowe zależą od postaci choroby i aktualnych objawów. W ostrej fazie niepowikłanego zapalenia zalecana może być dieta płynna lub łatwostrawna. W miarę ustępowania objawów i poprawy samopoczucia należy stopniowo rozszerzać dietę zgodnie z tolerancją pacjenta. W okresie bezobjawowym zaleca się żywienie zgodne z zasadami zdrowego żywienia, zawierające warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Ilość błonnika pokarmowego należy zwiększać stopniowo.

UWAGA!
Długoterminowe stosowanie bardzo restrykcyjnej diety może utrudniać pokrycie zapotrzebowania na energię, białko, witaminy i składniki mineralne, a tym samym zwiększać ryzyko utraty masy ciała i nieodżywienia.

Zalecenia żywieniowe w uchyłkowatości bezobjawowej i niepowikłanej chorobie uchyłkowej - zasady zdrowego żywienia

W przypadku uchyłkowatości bezobjawowej lub z nielicznymi objawami i dobrą toleracnją posiłków, zaleca się urozmaiconą dietę, zgodną z zasadami zdrowego żywienia. Codzienna dieta powinna zaierać produkty będące źródłem błonnika pokarmowego - warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Podobny model żywienia zalecany jest osobom po zapaleniu uchyłków; nie zaleca się rutynowego stosowanie diety ubogobłonnikowej, wykluczania całych grup produktów. Jeśli niektóre produkty nasilają dolegliwości, można ograniczyć je indywidualnie. Błonnik pokarmowy warto zwiększać stopniowo, zwłaszcza jeśli dotychczas w diecie było go niewiele.

Spożywaj posiłki regularnie, najlepiej co 3-4 godziny.

Staraj się jeść regularnie, dopasowując ilość posiłków i odstępy do swoich możliwości czasowych.

Komponuj posiłki zgodnie z zasadą talerza zdrowego żywienia.

Staraj się, aby około połowę objętości talerza stanowiły warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Łącznie ich dzienna ilość powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Pozostałą część talerza przeznacz na produkty będące źródłem białka oraz produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste.

Wybieraj różnorodne warzywa i owoce każdego dnia.

Różnorodne warzywa i owoce jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente. Możesz korzystać zarówno ze świeżych jak i mrożonych. W okresie bezobjawowym nie ma potrzeby rutynowego obierania owoców ze skórki ani usuwania drobnych pestek. Jeśli jednak konkretny produkt wywołuje u Ciebie dolegliwości, dostosuj jego ilość i formę do indywidualnej tolerancji.

Zadbaj o białko.

Produkty będące źródłem białka powinny stanowić około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj przede wszystkim: chude mięsa, ryby, naturalne przetwory mleczne, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Nasiona roślin strączkowych wprowadzaj stopniowo, zacznij od mniejszych porcji i wybieraj formy lepiej tolerowane.

Częściej wybieraj produkty pełnoziarniste.

Około ¼ talerza powinny stanowić produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, np. pieczywo razowe lub graham, gruboziarniste kasze, płatki owsiane górskie, brązowy ryż i makaron pełnoziarnisty. Produkty te są źródłem błonnika pokarmowego. Jeśli do tej pory Twoja dieta była uboga w błonnik, zwiększaj ich ilość stopniowo.

Wybieraj wartościowe źródła tłuszczu.

Produkty będące źródłem tłuszczu są elementem pełnowartościowej i różnorodnej diety, warto jednak zwracać uwagę na jego ilość i jakość. Wybieraj głównie tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, nasiona, pestki) oraz ryby, które są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 o działaniu przeciwzapalnym.

Nie eliminuj rutynowo orzechów, pestek, nasion, ani skórek owoców.

Jeśli zauważysz, że konkretne produkty wywołują lub nasilają dolegliwości możesz je wyeliminować lub ograniczyć, zgodnie z indywidualną tolerancją.

Ogranicz tłuszcze nasycone i tłuszcze trans.

Ich źródłem są głównie produkty pochodzenia zwierzęcego m.in. tłuste mięsa i przetwory mięsne, smalec, masło, śmietana, tłuste sery oraz słodycze, wyroby cukiernicze i żywność typu fast food.

Ogranicz słodycze i produkty zawierające cukry dodane.

Staraj się wybierać produkty jak najmniej przetworzone. Czytaj etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Zwracaj uwagę nie tylko na słodycze, ale również na słodzone napoje, wody smakowe, soki owocowe, słodzone jogurty, słodkie płatki śniadaniowe, gotowe sosy i inne przetworzone produkty.

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie.

Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie, o ile lekarz nie zalecił inaczej. Pamiętaj o nawodnieniu, szczególnie gdy zwiększasz ilość błonnika w diecie. Wybieraj przede wszystkim wodę, niesłodzone herbaty, zioła.

Ogranicz spożycie soli.

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać około 5 g, czyli jednej płaskiej łyżeczki. Pamiętaj, że sól znajduje się również w pieczywie, serach, wędlinach, daniach gotowych i słonych przekąskach. Postaraj się zastąpić ją świeżymi i suszonymi ziołami oraz przyprawami.

Zalecenia żywieniowe w okresie nasilonych dolegliwości lub zapalenia uchyłków - dieta łatwostrawna

Rodzaj diety zależy od stanu pacjenta i nasilenia objawów. W razie potrzeby lekarz może czasowo zalecić dietę ścisłą lub płynną. W miarę ustępowania objawów dietę stopniowo rozszerza się, zgodnie z tolerancją pacjenta; początkowo najczęściej jest to dieta łatwostrawna, o mniejszej zawartości błonnika. Po ustąpieniu objawów zaleca się stopniowe zwiększanie błonnika pokarmowego i powrót do urozmaiconej diety zgodnej z zasadami zdrowego żywienia.

Jedz częściej, ale mniejsze porcje:

- spożywaj 5-6 posiłków dziennie o mniejszej objętości,
- mniejsze porcje mogą zmniejszać uczucie pełności i dyskomfort po jedzeniu,
- wraz z poprawą tolerancji liczbę i objętość posiłków można dostosowywać do swoich potrzeb.

Zadbaj o pełnowartościowe źródła białka:

- chude mięso,
- ryby,
- jaja,
- naturalne przetwory mleczne.

W przypadku trudności z pokryciem zapotrzebowania na energię i białko można rozważyć zastosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP). Są to preparaty, które w niewielkiej objętości dostarczają skoncentrowanej ilość energii, białka oraz innych składników odżywczych. FSMP należy spożywać powoli, małymi łykami, przez minimum 30-60 minut, zgodnie z zaleceniami producenta. Dostępne są różne rodzaje preparatów, dlatego przed zastosowaniem warto skonsultować się ze specjalistą.

Posiłki spożywaj powoli, dokładnie przeżuwaj pokarm.

- Spokojne spożywanie posiłków może wspomagać proces trawienia i poprawiać tolerancję posiłków.

Wybieraj odpowiednie metody obróbki kulinarnej:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie w folii lub naczyniu żaroodpornym z małą ilością/bez dodatku tłuszczu.

Wyeliminuj potrawy i produkty smażone, panierowane, tłuste i ciężkostrawne.

Nie eliminuj wszystkich źródeł tłuszczu.

Tłuszcz jest skoncentrowanym źródłem energii, a jego nadmierne ograniczenie może utrudniać pokrycie zapotrzebowania energetycznego i sprzyjać utracie masy ciała. Jego ilość i rodzaj powinny być dostosowane do indywidualnej tolerancji.

Unikaj produktów i potraw bardzo tłustych, smażonych i ciężkostrawnych. Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego znajdujące się przede wszystkim w tłustym mięsie i jego przetworach, tłustych przetworach mlecznych. W codziennej diecie wybieraj przede wszystkim tłuszcze roślinne.

Zalecane źródła tłuszczu:

- oliwa z oliwek,
- olej rzepakowy,
- miękkie margaryny dobrej jakości,
- awokado.

Zadbaj o nawodnienie.

Staraj się wypijać min. 1,5-2l płynów dziennie, o ile lekarz nie zalecił inaczej. Wybieraj przede wszystkim wodę niegazowaną oraz delikatny napar z herbaty.

Wraz z poprawą samopoczucia i tolerancji posiłków warto stopniowo rozszerzać dietę, wprowadzając kolejne produkty. Najlepiej zaczynać od niewielkich porcji produktów, które wcześniej były dobrze tolerowane. Po około 4–6 tygodniach, zależnie od samopoczucia, można dążyć do powrotu do urozmaiconej diety bogatobłonnikowej. Jeśli dany produkt powoduje dolegliwości, warto czasowo go ograniczyć i spróbować ponownie wprowadzić później. Docelowo, jeśli nie ma innych przeciwwskazań, zalecana jest dieta zgodna z zasadami zdrowego żywienia.

Źródła:

- Peery AF, et al. ACG Clinical Guideline: Colonic Diverticulitis. The American Journal of Gastroenterology. 2026;121(7):1549–1561.
- Malinowska J. Uchyłki i choroba uchyłkowa jelita grubego – zalecane modyfikacje diety i stylu życia. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH–PIB; 2023.
- Peery AF, Shaukat A, Strate LL. AGA Clinical Practice Update on Medical Management of Colonic Diverticulitis: Expert Review. 2021; 160(3): 906-911.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Diverticular disease: diagnosis and management. NICE guideline NG147. 2019.
- Pietrzak A.M., Mik M., Bartnik W., Dziki A., Krokowicz P. Polski konsensus interdyscyplinarny dotyczący diagnostyki i leczenia choroby uchyłkowej okrężnicy. Gastroenterologia Kliniczna, 2012.