

דף מידע למטופל בנושא: טיפול תזונתי ב- IBD

רקע:

IBD (Inflammatory Bowel Disease) - מחלות מעי דלקתיות, מתייחס לשתי מחלות: **קרוהן וקוליטיס כיבית**. מאופיינות בתקופות של רגיעה (רמיסיה) ותקופות בהן הדלקת פעילה (התקף).

קרוהן היא מחלת מעי דלקתית המתאפיינת בפגיעה בדפנות צינור העיכול, ועלולה לפגוע באזורים שונים במערכת העיכול, מהפה ועד לפי הטבעת. קוליטיס כיבית יכולה לפגוע במעי הגס בלבד, מהרקטום לכל אורכו.

הסימפטומים השכיחים ב- IBD הם כאבי בטן, שלשולים לעיתים דמיים, בחילות, ירידה במשקל, חוסר תאבון ותשישות.

לתזונה תפקיד חשוב בטיפול ב-IBD. בזמן התקף, היא עשויה לסייע בהפחתת סימפטומים, ולמנוע תת תזונה וירידה במשקל. אם זאת הקפדה על תזונה בריאה עשויה להיות מאתגרת. סימפטומים כמו כאבי בטן, בחילות וחוסר תאבון עשויים להוביל לצריכת מזון לא מספקת ולעודד תת תזונה. שלשולים חמורים יכולים להוביל להתייבשות ודימומים יכולים להביא להתפתחות אנמיה.

הסיבות העיקריות לירידה במשקל ולתת תזונה:

1. אכילה מועטה בשל חוסר תאבון ומהחשש שאכילה תגביר שלשול.
2. דרישה מוגברת של הגוף לאנרגיה ורכיבי תזונה כמו חלבון וויטמינים בזמן התפרצות המחלה.
3. פגיעה ביכולת ספיגת המזון בשל הדלקת.

בזמן התקף שמירה על מצב תזונתי תקין ומשקל תקין חשובים להחלמה. כמו כן, התזונה יכולה לשפר את איכות החיים על ידי הקלה בסימפטומים.

כדי לשמור על מצב תזונתי תקין בזמן התקף, מומלץ:

1. לאכול לאט וללעוס היטב את המזון.
2. מומלץ לאכול ארוחות קטנות ותכופות, 5-6 ארוחות ביום.
3. מזון רך או נוזלי לרוב נוח יותר לעיכול.
4. כדאי להימנע מאוכל חריף או מתובל מדי.
5. להעדיף מזון ביתי וטרי על פני מזונות מעובדים, מתועשים או מזון ממסעדות.
6. מומלץ להקפיד על שתייה מרובה של מים.

מה כדאי לאכול בזמן התקף?

קבוצת מזון	מזונות שכדאי לאכול	מזונות שעשויים להגביר סימפטומים
חלבונים	חשוב לשלב חלבונים ממקורות רזים כמו: חזה עוף או פילה עוף, דגים רזים כמו אמנון ודניס, ביצים, טופו. מוצרי חלב מותססים כמו יוגורט וגבינת כפיר. מוצרי חלב דלי לקטוז כמו קוטג' וגבינות קשות.	נתחי בשר או עוף שמנים כמו אנטריקוט או כנפיים או מטוגנים. להימנע מבשרים מעובדים ונקניקים. אגוזים ושקדים בצורתם הטבעית (הנוקשה) עשויים לעיתים להגביר סימפטומים. חשוב להקפיד על לעיסה טובה או להעדיף אותם בצורתם הטחונה.
פחמימות	תפוחי אדמה ובטטה ללא קליפה. אורז ומוצרי, פסטה, שיבולת שועל. לחם מחמצת, לחם אחיד או לחם לבן	דגנים מלאים המכילים כמות גדולה של סיבים בלתי מסיסים: כוסמת, אורז מלא.
ירקות	ירקות נוחים לעיכול כמו קישוא, דלעת, דלורית, בטטה. ירקות מקולפים ומבושלים נוחים יותר לעיכול.	ירקות מעוררי גזים כמו כרוב, ברוקולי, כרובית. ירקות עם קליפה, בעיקר קליפה נוקשה כמו בחציל לדוגמא. ירקות ירוקים עם סיבים לא מסיסים כמו סלרי, קייל.
פירות	פירות עם כמות נמוכה של סיבים לא מסיסים: כמו בננה, מלון, מחית תפוח עץ. פירות מבושלים, טחונים או בצורה של רסק.	פירות המכילים גרעינים כמו רימון ופסיפלורה. תפוח עץ, אגס או אפרסק לא מקולפים.
שמנים	שמן זית, שמן קנולה, טחינה, חמאת שקדים וחמאת בוטנים	חמאה, מרגרינה, שמנת, מיונז.
שתייה	הרבה מים, חליטות תה	משקאות המכילים קפאין, אלכוהול

במצבים בהם קיימת היצרות של המעי יש להימנע לחלוטין מאכילת מזונות העלולים לגרום לחסימות במערכת העיכול, כמו: אפרסמון, סלרי, ציפת פרי הדר, רימון, גויאבה, סברס, פירות וירקות בוסר, תירס, פופקורן, פיצוחים וגרעינים, מצות וקמח מצות. במצבים אלה חשוב להקפיד על מרקם מזון חלק, רך או נוזלי. יש להיוועץ באופן אישי עם דיאטנית לגבי שילוב סיבים במזון.

מה כדאי לאכול בזמן הפוגה?

- בזמן שהמחלה נמצאת בהפוגה, חשוב להקפיד על תזונה בריאה ומגוונת, ועל פעילות גופנית.
- חשוב להימנע מהגבלות מזון מיותרות, היכולות לפגוע במצב התזונתי ובהנאה מאוכל.
- כדאי להמשיך במעקב תזונתי אצל דיאטנית להתאמת תזונה לשיפור התסמינים ולהשלמת חסרים תזונתיים אם יש כאלה.
- לא קיים דפוס תזונה מסוים המומלץ לשמירה על הפוגה במחלות מעי דלקתיות. התאמת התזונה נעשית לכל מטופל באופן אישי בהתאם למצבו.

בזמן הפוגה של המחלה נשאף לתזונה מאוזנת ומגוונת, ע"פ עקרונות **התזונה הים תיכונית**.

לדיאטה הים תיכונית יתרונות בריאותיים רבים. היא עשירה בפירות וירקות, דגנים מלאים, קטניות, דגים אגוזים ושמן זית. לרכיבי תזונה אלה השפעה אנטי דלקתית בגוף ולכן מומלץ להרבות בצריכתם.

פירות וירקות - תורמים הרבה לתזונה בריאה. מומלץ לשלב כ-2-3 מנות פרי ביום וכ-5-6 מנות ירק ביום. ירקות ופירות קלופים ו/או מבושלים נוחים יותר לעיכול.



דגנים מלאים וקטניות - תורמים לתזונה סיבים מסיסים המשפיעים לטובה על הרכב חיידקי המעי המביאה להפחתה בסיכון לדלקת.



דגים - צריכה של דגים מומלצת ותורמת לתזונה חלבון איכותי וחומצות שומן מסוג אומגה 3 בעלות השפעה אנטי דלקתית.



תזונה מערבית - התזונה מערבית כוללת הרבה בשר בקר ומוצרי חלב עתירי שומן, בעלת אפקט המגביר דלקת.

מומלץ להפחית אכילה של מזונות מעובדים ומתועשים ולהעדיף מזונות הבאים מהטבע, אם אפשר טריים ועונתיים.

מומלץ להמעיט בצריכת סוכרים פשוטים ושומן רווי הקשורים בגוף בתהליכים המעודדים יצירת דלקת.



קבוצת מזון	מומלץ לאכול	מומלץ להפחית
חלבונים	דגים, עוף, הודו, ביצים, מוצרי חלב וקטניות.	מזונות עתירי שומן רווי- נתחי בשר ועוף שמנים, גלידה, חמאה, קצפת, גבינות עתירות שומן. כשיש רגישות ללקטוז , מומלץ לצרוך מוצרי חלב דלי ללקטוז כמו יוגורט דל ללקטוז, קוטג', שמנת 9%, גבינה צהובה.
פחמימות	אורז בסמטי, קינואה, תפוז"א, בטטה, לחמים לבנים ומלאים, שיבולת שועל, פסטה, קטניות	מאפים שמנים כמו בורקס, מלואח, רוג'לך
שמנים	שמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, טחינה, אגוזים, חמאת בוטנים טבעית, חמאת שקדים	מיונז, מרגרינה, חמאה, שמן חמניות, שמן סויה
פירות	מומלץ לשלב כ-2-3 מנות פרי ביום. ירקות ופירות קלופים ו/או מבושלים נוחים יותר לעיכול.	כשיש תסמינים, פירות נוחים לעיכול: בננה, מלון או פירות מבושלים כמו רסק תפ"ע
ירקות	מומלץ לשלב כ-5-6 מנות ירק ביום. ירקות ופירות קלופים ו/או מבושלים נוחים יותר לעיכול.	כשיש תסמינים, ירקות נוחים לעיכול: מלפפון, קישוא, דלעת.
שתייה	מים	שתייה ממותקת, מיצי פירות, אלכוהול

במצבים בהם ישנה היצרות בצינור העיכול, יש צורך להגביל צריכה של סיבים תזונתיים ולהעדיף מרקמי מזון רכים וחלקים או נוזליים. כדי להמעיט באכילת סיבים מומלץ שלא לאכול: דגנים מלאים, פירות וירקות עם קליפה, גרעינים, אגוזים וזרעים. כדאי להימנע גם מאכילה של חלקים שומניים בעופות ובשר. להימנע מלאכול עור ועצמות דגים. במקרים כאלה חשוב להיוועץ עם דיאטנית קלינית / רופא מטפל להתאמת הרכב ומרקם המזון המיטבי עבורך.

בברכת בריאות שלמה,

צוות המחלקה לתזונה