



Veselības ministrija

**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**

EIROPAS SAVIENĪBA
 Eiropas Sociālais
 fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Ieteikumi izstrādāti ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001)

Uztura ieteikumi pacientiem ar divertikulozi un divertikulītu

Zarnas divertikuls ir neliels maisveida padziļinājums jeb kabata zarnas sienā, kas rodas zarnas gļotādai un zemgļotādas slānim izspiežoties caur zarnas muskuļu slāņa vājākām vietām. Visbiežāk divertikuli veidojas resnās zarnas kreisajā jeb lejupejošajā daļā. Divertikuli lielākajai daļai cilvēku nerada nekādas sūdzības, tos atrod nejauši, veicot izmeklēšanu citu iemeslu dēļ, un tad to sauc par **divertrikulozi**.

Ja rodas sūdzības - tādas kā sāpes vēderā, aizcietējumi, caureja vai periodiski ir asiņu piejaukums fēcēs, tad to sauc par **divertrikulāro slimību**.

Kad divertrikuli ir iekaisuši vai inficēti, to sauc par **divertikulītu**. Tas izpaužas ar sāpēm, paaugstinātu ķermeņa temperatūru, caureju vai aizcietējumiem, gļotām fēcēs vai asiņošanu no taisnās zarnas.

Divertrikuloze

Divertrikulozes gadījumā ir ieteicams šķiedrvielām bagāts uzturs, kas nodrošina lielāku fekāliju apjomu, kuru ir vieglāk virzīt zarnu traktā un izvadīt. Vienlaikus šķiedrvielas ir arī prebiotiski jeb barības vielas resnās zarnas baktērijām.

Ieteicamie pārtikas produkti ar augstu šķiedrvielu daudzumu:

Produkts	Porcijas lielums	Šķiedrvielu daudzums 1 porcijā	Piemērs
Rupja maluma maize	1 šķēle = 50 g	2-5 g	rudzu pilngraudu maize, kliju maize
Vārīti graudi	1/3 šķīvja = 120 g	1-3 g	auzas, grūbas, griķi, kvinoja
Dārzeņi, sakņaugi, sēnes	1/3 šķīvja = 120 g	1-3 g	brokoļi, puķkāposts, paprika
Zaļie salāti	1/2 šķīvja = 50 g	0,5-1 g	Ķīnas kāposts, zaļie salāti
Ogas	1 glāze = 150 g	3-8 g	jānogas, upenes, avenes, mellenes
Augļi	1 gab. = 120 g	1-3 g	nektarīns, apelsīns, kivi, ābols
Zāvēti augļi	1 sauja = 20 g	1-2 g	aprikozes, rozīnes

Vārīti pākšaugi	1/3 šķīvja = 120 g	3-9 g	sarkanās pupiņas, turku zirņi
Rieksti	1 sauja = 20 g	2-3 g	lazdu rieksti, mandeles
Sēklas	1 ēd.k. = 12 g	1-4 g	čia sēklas, linsēklas

Divertikulozes slimniekiem **ir ieteicams lietot uzturu ar 20 - 35 g šķiedrvielu daudzuma dienā** vai 14 g šķiedrvielu uz uzņemtajām 1000 kcal. Svarīgi šķiedrvielas uzņemt ar ikdienas pārtikas produktiem, savukārt klijas uzturā var lietot tikai konsultējoties ar savu ārstu, ņemot vērā, ka pārlietu liels kliju daudzums uzturā var radīt zarnu darbības traucējumus un sāpes.

Vēsturiski pacientiem ar divertikulozi tika aizliegts lietot riekstus un sēklas, jo tika uzskatīts, ka tie var izraisīt divertikulītu (divertikulu iekaisumu). **Mūsdienās šis uzskats ir atspēkots, un pacietiem netiek aizliegts lietot riekstus un sēklas.**

Svarīgi šādā diētā ir uzņemt pietiekamu šķidruma daudzumu (8-10 glāzes dienā).

Divertikulīts

Divertikulu iekaisuma jeb divertikulīta gadījumā (slimības paasinājuma laikā) rekomendē īslaicīgu šķidro diētu ar ļoti zemu šķiedrvielu daudzumu:

- Buljons bez biežumiem;
- Augļu sulas bez biežumiem;
- Tume;
- Ūdens vai ledus gabaliņi;
- Tēja;
- Kafija bez piena, krējuma;
- Sūkāmās konfektes bez augļu vai augļu mīkstuma tajās;
- Speciāls medicīniskais uzturs bez šķiedrvielām (daudzumu nosaka ārsts).

Divertikulītam mazinoties un uzlabojoties pašsajūtai, šķidro diētu var pakāpeniski papildināt ar produktiem, kas satur nelielu šķiedrvielu daudzumu:

- Termiski apstrādāti augļi bez mizas un sēklām (krāsni cepti āboli, augļu ķīselis);
- Konservēti vai vārīti dārzeņi, piemēram, burkāni, kartupeļi (bez mizas);
- Olas, liesas zivis, mājputnu gaļa, tofu;
- Graudaugi, kas satur maz šķiedrvielu (piemēram, baltie rīsi, makaroni, nūdeles, baltmaize);
- Piens, jogurts, siers (ja nav individuālas nepanesības);
- Sviests, margarīns, eļļas un salātu mērces bez sēklām;
- Pankūkas vai vafeles, kas gatavotas no rafinētiem baltajiem miltiem.

Šķidro diētu ar zemu šķiedrvielu saturu nedrīkst ievērot ilgstoši, jo tā ir

nepilnvērtīga, līdz ar to organisms netiek nodrošināts ar nepieciešamajām uzturvielām un Jūs izjutīsiet vājumu un radīsies citas veselības problēmas.

Pakāpeniski ir jāatgriežas pie normāla, veselīga uztura.

Katrs cilvēks ir atšķirīgs, līdz ar to var gadīties, ka ir atsevišķi produkti, kas Jums individuāli pasliktina simptomus. Lai saņemtu individuālas uztura rekomendācijas, vērsieties pie speciālista.

Vairāk informācijas par veselīgu uzturu meklējiet Veselības ministrijas mājaslapā: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/> un Veselības ministrijas apstiprinātajos veselīga uztura ieteikumus pieaugušajiem (http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/VM_Uztura_ieteik_pieaug.pdf).

Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes asoc. prof., P.Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas dietologi, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības valdes priekšsēdētāju Dr.Lailu Meiju. Informatīvajā materiālā iekļautā informācija ir saskaņota ar Latvijas Gastroenterologu asociāciju un Latvijas Ķirurģu asociāciju.

Rekomendācijas ir vispārīgas. Katram cilvēkam ir savas individuālās uztura vajadzības, ņemot vērā slimības smagumu, citas slimības, produktu nepanesību, lietotos medikamentus, vecumu, dzimumu, fizisko aktivitāti u.c. faktoros. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējaties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Izmantotās literatūras avoti:

1. Neha Pathak. Diverticulosis: Symptoms, Causes, Diagnosis, Treatment, Prevention. webmd.com. <https://www.webmd.com/digestive-disorders/what-is-diverticulosis#1>. 2017
2. Diverticular Disease. badgut.org. <https://www.badgut.org/information-centre/a-z-digestive-topics/diverticular-disease/>. 2018.
3. Kamyar Shahedi. Diverticulitis: Practice Essentials, Background, Pathophysiology. medscape.com. <https://emedicine.medscape.com/article/173388-overview>. 2017.
4. Strate, L. L. (2012). Lifestyle factors and the course of diverticular disease. *Digestive Diseases*, 30(1), 35-45.
5. Crowe, F. L., Balkwill, A., Cairns, B. J., Appleby, P. N., Green, J., Reeves, G. K., ... & Beral, V. (2014). Source of dietary fibre and diverticular disease incidence: a prospective study of UK women. *Gut*, 63(9), 1450-1456.
6. Eating, Diet, & Nutrition for Diverticular Disease | NIDDK. NIH- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/diverticulosis-diverticulitis/eating-diet-nutrition>. 2016.
7. Healthy Eating Guidelines For People with Diverticular Disease | HealthLink BC. Health Link BC. <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/diverticular-disease>. 2011.
8. DiSiena, M. S., & Birk, J. W. (2018). Diverticular Disease: The Old, the New, and

the Ever-Changing View. Southern medical journal, 111(3), 144-150.

9. Carabotti, M., & Annibale, B. (2018). Treatment of diverticular disease: an update on latest evidence and clinical implications. *Drugs in context*, 7.

10. Carabotti M, Annibale B, Severi C, Lahner E. Role of Fiber in Symptomatic Uncomplicated Diverticular Disease: A Systematic Review. *Nutrients*. 2017;9(2). doi:10.3390/nu9020161

11. Diverticulitis diet - Mayo Clinic. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>. 2019.

12. Low-fiber diet do's and don'ts. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/low-fiber-diet/art-20048511>. Published 2017. Accessed October 1, 2018.

13. Food items - Fineli. Fineli- National Food Composition Database in Finland. <https://fineli.fi/fineli/en/elintarvikkeet?component=2168&sortByColumn=component&sortOrder=desc&offset=0>. Published 2018. Accessed October 4, 2018.