



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 iekaisīgām zarnu slimībām

Iekaisīgu zarnu slimību (IZS) grupā ietilpst, galvenokārt, čūlainais kolīts un Krona slimība.

Nav atrasti pierādījumi, ka uzturs izraisītu IZS vai tiek rekomendēta īpaša diēta IZS slimniekiem. Pacientiem ir ļoti svarīgi uzņemt pilnvērtīgu uzturu un **neievieš nevajadzīgus uztura ierobežojumus**, kam kā sekas var būt uzturvielu deficīts, svara zudums un organisma pretestības spēju nomākums (raksturīgāk pacientiem ar Krona slimību).

Pacientiem ar IZS uzturam jāatbilst veselīga **uztura principiem, svarīgi uzturā uzņemt visas pārtikas produktu grupas:**

- olbaltumvielu saturošu produktu uzņemšana ir īpaši svarīga (gaļa, zivis, olas, pākšaugus, piena produktus, riekstus un sēklas);
- graudaugu produktus (maizi, rīsus, griķus, auzu pārslas u.c.) un kartupeļus;
- dārzeņus un augļus.

Ieteicams ēst patīkamā atmosfērā.

Jāuzņem **pietiekams šķidrums daudzums** (vidēji 1,5 –2 l dienā).

Maltītes apjomam jābūt mazākam, bet ēdienreizēm – biežākām.

Atsevišķi produkti var pastiprināt IZS simptomus, tādēļ šie produkti uzturā nav ieteicami, piemēram:

- rūpnieciski pārstrādāti produkti, pusfabrikāti;
- pārtikas piedevas un citas vielas:
 - emulgatori un biezinātāji (E 433, E466), kas var būt saldējumā, glazūrās, šerbetā, majonēzē, marinētos dārzeņos;
 - karagināns (E 407), kas var būt saldējumā, piena produktu desertos, saldētos un pārstrādātos ēdienos, želejās;
 - maltodekstrīns (lieto kā biezinātāju), kas var būt saldinātāju sastāvā, atrodams sporta dzērienos un uzturā, saldējumos, jogurtos;
 - mākslīgie saldinātāji (īpaši polioli, piemēram, sorbitols, arī saharīns), kas bieži pievienots košļājamām gumijām, ievārījumiem un dažādiem saldumiem;
 - titāna dioksīds (nano daļiņas), kas var būt konditorejas izstrādājumos, saldumos, mērcēs, zobu pastās;
 - sulfīti, kas atrodams vīnā, alū, etiķī (piem., balzametiķī), žāvētos un konservētos augļos, gaļas izstrādājumos;
- trans – tauki, kurus satur daļēji hydrogenēti augu tauki. Trans–taukus satur, piemēram, konditorejas izstrādājumi, pusfabrikāti un ātri pagatavojamie pārtikas produkti;
- piesātinātie tauki, ko satur palmu eļļa, kokosriekstu eļļa, trekna gaļa, piena produkti;
- enerģijas dzērieni;

- kafija lielos daudzumos.
- Papildus iepriekš norādītām rekomendācijām:
Krona slimības pacientiem ir īpaši svarīgi uzturā regulāri un lielākos daudzumos lietot dārzeņus un augļus.

Ulcerozā kolīta pacientiem īpaši svarīgi ir:

- uzņemt omega 3 taukskābes, kas visvairāk atrodamas treknās zivīs (piemēram, lasī, siļķē, sardīnēs) un arī sēklās, riekstos (linsēklās, kaņepju sēklās un eļļā);
- samazināt sarkanās gaļas un gaļas izstrādājumu lietošanu.

Svarīgi saglabāt veselīgu svaru. Ja ir liekais svars vai aptaukošanās, svaru ieteicams pakāpeniski mazināt speciālista uzraudzībā tikai stabilas remisijas fāzē (nevis slimības paasinājuma periodos).

Fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas, lai saglabātu muskuļu masu un nodrošinātu vispārēju veselības saglabāšanu.

Daļai pacientu ar IZS novēro **individuālu produktu nepanesību**. To vislabāk palīdzēs noteikt uztura dienasgrāmatas pierakstīšana un analizēšana kopā ar speciālistu. Visbiežāk pacienti nepanes un uzturā ir jāierobežo (īpaši uzliesmojumu periodā) sekojoši produkti:

- trekni, cepti produkti (sviests, krējums, treknas mērces);
- piena produkti – daļa pacientu nevar sagremot laktozi (piena cukuru);
- produktus, kas veicina gāzu uzkrāšanos un šķiedrvielām bagātus produktus (visbiežāk kāpostu dzimtas dārzeņi, rieksti, sēklas, pilngraudu produkti). **Ja svaigi dārzeņi rada problēmas, lietojiet tos termiski apstrādātus;**
- konkrētas garšvielas (asi ēdieni);
- alkohols, kafija.

Produktu nepanesības gadījumos ieteicama speciālista konsultācija, lai saņemtu uztura rekomendācijas, kā, ierobežojot konkrētus produktus uzturā, sakārtot ēdienkarti, lai saņemtu nepieciešamās uzturvielas.

Diētu ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu un koriģētu tekstūru (šķīdra –pusšķīdra, maigas konsistences) jāievēro tikai tiem pacientiem, kuriem ir **zarnu sašaurinājumi** jeb striktūras. Arī **slimības paasinājuma gadījumā, ja ir izteikta caureja**, uz laiku jāierobežo šķiedrvielu daudzums uzturā.

Remisijas periodā šķiedrvielas nav jāierobežo, jo tās tieši palīdz ilgāk noturēt remisiju, jo uzlabo zarnu baktēriju sastāvu, tādējādi veicinot gļotādas atveseļošanu.

1. Ja ārsts ir ieteicis diētu caurejas mazināšanai ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu, uzturā ir jāierobežo :

- izslēdziet ēdienus, kas jau agrāk ir radījuši diskomfortu, pasliktinājuši pašsajūtu;
- ierobežojiet taukainus ēdienus, kofeīnu, asus ēdienus, klijas saturošus produktus;
- nelietojiet saldumus, gāzētus dzērienus;

- ierobežojiet alkohola lietošanu;
- izvairieties no riekstiem, sēklām, popkorna, pākšaugiem, kāpostu dzimtas dārzeņiem
- (kāposti, brokoļi, ziedkāposti);
- ierobežojiet piena produktus uzturā.
- Caurejas gadījumā uzņemiet pietiekamu šķidrums daudzumu (vismaz 2 l dienā).

Uztura ieteikumi caurejas mazināšanai (samazināts šķiedrvielu daudzums un citi ieteikumi):

Produktu grupas	Ieteicamie produkti	Produkti, no kuriem ir ieteicams izvairīties
Graudaugi	Rafinētu (“balto miltu”) graudaugu produkti: manna, kukurūza, baltie rīsi, makaroni, kuskuss, baltmaize, sausiņi, krekeri, cepumi (kviešu miltu cepumi bez piedevām gatavās “brokastu pārslas”, kas satur maz šķiedrvielu (piemēram, <i>Corn Flakes</i>).	Maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, klijas, pilngraudu maize, rudzu maize, brūnie rīsi, pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi, auzas), makaroni, graudaugu musli, popkorns.
Kartupeļi	Vārīti, mizoti kartupeļi, kartupeļu biežputra.	Kartupeļi frī, cepti kartupeļi, kartupeļu kroketes, vārīti kartupeļi ar mizu, kartupeļu pankūkas.
Dārzeņi	Termiski apstrādāti, mizoti dārzeņi (burkāni, tomāti, sparģeļi, spināti, baklažāni, cukīni), dārzeņu sulas, avokado, gurķis, maza izmēra kabacis – mizots, bez sēklām, lapu salāti.	Neapstrādāti, šķiedraini dārzeņi, piemēram, svaigi kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, ķirbis, redīsi, puravi, paprika.
Pākšaugi	Tofu.	Zirņi, pupas, lēcas.
Augļi, ogas	Mīksti augļi bez mizas vai sēklām, piemēram, banāni, gatavas aprikozes, melone, nektarīni, persiki, papaija. Konservēti augļi (izņemot ananasi), augļu sulas un biezeņi, piemēram, smiltsērķšķu sula, ābolu biezenis, ābolu sula.	Svaigi un žāvēti augļi un ogas, plūmes un plūmju sula, konservēti un svaigi ananasi.
Rieksti un sēklas		Visa veida rieksti un sēklas,

		piemēram, mandeļi, pistācijas, zemesrieksti, lazdu rieksti, saulespuķu sēklas, ķirbju sēklas, linsēklas u.c.
Dzērieni	Ūdens, tējas (vēlams zāļu tējas), nesaldinātas sulas.	Alkohols, kafija, zaļā tēja, saldināti dzērieni, piemēram, kvass, <i>Coca-Cola</i> , limonādes, saldinātas sulas u.c.
Gaļa, zivis, olas	Liesa gaļa – vārīta, sautēta, tvaicēta, gatavota mazā taukvielu daudzumā,. Liesas saldūdens zivis (asaris, karpas u.c.) – sautētas, tvaicētas, gatavotas mazā taukvielu daudzumā. Konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni, piemēram, omlete, kultenis.	Trekna, kūpināta, pikanta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas izstrādājumi (desas, gaļas konservi), aknas. Treknas zivis (zuši, lasis, siļķe). Kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi.
Piena produkti	Piens (tauku daudzums 2,5% vai mazāk), vājpiena kefīrs, jogurts, paniņas, vājpiena biezpiens, siers, svaigais siers, saldējums.	Pilnpiens, pilnpiena produkti, piemēram, kefīrs, biezpiens, skābais krējums (tauku saturs >20%), cietie un pikantie sieri (tauku saturs sausnā >45%), glazētie biezpiena sieriņi, pelējuma sieri, jogurts ar sēklām vai riekstiem.
Saldumi	Vājpiena saldējums, medus, džemi un ievārījumi bez kauliņiem un sēklām, želejas.	Deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerbets, halva.
Tauki	Augu eļļas, sviests, majonēze – nelielā daudzumā (1 tējk. ēdienreizē).	Lielos daudzumos augu eļļas, sviests, majonēze, dzīvnieku tauki
Garšvielas un garšaugi		Ķiploki, sīpoli, selerija, asas garšvielas, mārrutki, čili, graudu pipari, anīsa sēklas, rozmarīns, ķimenes, svaigi garšaugi.

Uzturā ieteicams lietot:

- banānus, ābolu biezeņus;
 - graudaugus – baltos rīsus, makaronus;
 - kartupeļus;
 - dārzeņus un saknes bez mizas termiski apstrādātus (vārītus, sutinātus);
 - liesu gaļu, liesu zivi, putnu gaļu bez ādas;
 - vāju buljonu ar vārītām saknēm un liesu gaļu, vistas gaļu vai zivi;
 - mīkstu, vārītu olu, omletes (1 – 2 olas dienā);
 - biezpienu, sieru, jogurtu bez cukura, kefīru;
 - putras (rīsi, auzu pārslas, manna), kārtīgi izvārītas ūdenī, kam var būt pievienots nedaudz (50 – 100 ml) piena;
 - dzērienus, kuri satur miecvielas un mazina šķidru vēdera izeju – stipra melnā tēja, mežrozīšu augļu un melleņu novārījumu;
 - mēreni saldinātus ķīseļus, kuri satur cieti vai želejas.
2. **Slimības paasinājuma gadījumā simptomu mazināšanai var palīdzēt zema *FODMAP* diēta**, kas izslēdz oligo– un di– un monosaharīdus, un poliols. Minētās vielas var veicināt zarnu uzpūšanos un sāpes. Šo diētu vajadzētu uzsākt tikai pēc ārsta norādījumiem speciālista uzraudzībā, jo tā izslēdz ļoti plašu produktu klāstu, piemēram, laktozi saturošus piena produktus, glutēnu saturošus produktus, ziedkāpostus, sīpolus, ķiplokus, ābolus, plūmes, bumbierus, ķiršus, nektarīnus, medu u.c. Ja šo diētu ievēro nepārdomāti vai ir pārāk ilgstoši, var rasties uzturvielu deficīts.

Slimības paasinājuma gadījumā daļai pacientu palīdz laktozes (piena cukura) izslēgšana no uztura. Šajā gadījumā jāizvēlas piena produkti bez laktozes, kas ir cieti sieri vai citi piena produkti ar norādi “ bez laktozes” (piem., jogurti).

Svarīgi **pakāpeniski uzturā atsākt lietot slimības paasinājuma laikā izslēgtos pārtikas produktus.** Jaunus produktus ieteicams ieviest ik pa dažām dienām, izvairoties no produktiem, kas rada diskomfortu. Labāk panesami ir termiski apstrādāti dārzeņi, konservēti vai termiski apstrādāti augļi, kā arī cieti saturoši produkti, piemēram, vārīti graudaugi un pilngraudu makaroni.

3. Ieteicamie produkti, pārejas periodā pēc paasinājuma likvidēšanas:

- Treknās zivis, piemēram, lasis, skumbrija, siļķe, sardīnes (ja nelieto, tad papildus ieteicams lietot zivju eļļu, omega–3 taukskābes preparātu veidā);
- Liesi olbaltumvielu produkti, piemēram, liesa vistas vai tītara gaļa, olas, soja;
- Augļi, dārzeņi, tajā skaitā atšķaidītas sulas, ābolu biezenis, konservēti augļi, augļi un termiski apstrādāti dārzeņi bez mizas un sēklām;
- Pilngraudu produkti (piemēram, auzu pārslas, mieži, griķi);
- Liesi piena produkti;
- Augu eļļas (olīveļļa);
- Dzelzs deficīta anēmijas gadījumā ieteicams lietot ar dzelzi bagātus produktus,

piemēram, aknas, liellopu gaļu, jēra gaļu, tītara gaļu, tofū, spinātus, auzu pārslas, pākšaugus, olas.

4. Citas iespējas uztura korekcijai:

Eliminācijas diētas.

Dažiem pacientiem, kas norāda, ka konkrēti produkti pastiprina sūdzības, ārsta uzraudzībā var izslēgt konkrētu produktu vai produktu grupu no uztura un novērot slimības gaitu (pacienti bieži nepanes piena produktus, graudaugus vai raugu saturošus produktus).

Diētai ar zemu oglekļa hidratātu daudzumu un bezglutēna diētai nav pierādīts pozitīvs IZS simptomu mazinošs efekts.

5. Uztura papildinājumi.

Ir situācijas, kad ar uzturu nav iespējams uzņemt nepieciešamo uzturvielu un enerģijas daudzumu, tad uzturu nepieciešams papildus preparātu un medicīniskā uztura lietošana, ko **nosaka ārsts**:

- Pacientiem ar pazeminātu svaru, nepieciešams papildus nozīmēt **medicīnisko papildu** (t.s. diētiskā pārtika) speciālu dzērienu vai pulveru veidā;
- **Dzelzi saturoši preparāti** rekomendējami pacientiem, kuriem ir dzelzs deficīta anēmija. Dzelzs preparātu lietošanas mērķis ir hemoglobīna līmeņa normalizēšana un organisma dzelzs rezervju atjaunošana;
- **Vitamīna D** deficīts ir plaši izplatīts iekaisīgo zarnu pacientu vidū. Īpaši svarīgi papildus lietot D vitamīnu, ja pacients terapijā saņem steroīdus. Tāpat papildus tam ir jāseko līdzi **kalcija** līmenim;
- **Vitamīna B12** deficīts var veidoties Krona slimības pacientiem, ja ir veikta *ileuma* jeb likumainās zarnas rezekcija (izoperēta zarnas daļa, kur uzsūcas B12 vitamīns), tad nepieciešama šī vitamīna papildus uzņemšana;
- Vitamīnu B9 un **folskābi** var ieteikt lietot uzturā daļai IZS pacientiem, piemēram, tiem, kuri terapijā saņem sulfasalazīnu un metotreksātu;
- **Cinks** varētu būt noderīgs tiem pacientiem, kuriem ir smaga caureja;
- **Multivitamīnu un minerālvielu preparāti**, jo uzņemtās uzturvielas bieži uzsūcas nepilnīgi;
- **Prebiotiku un probiotiku preparāti** remisijas fāzē (lielāks ieguvums pierādīts čūlainā kolīta, nevis Krona slimības pacientiem);
- No augu izcelsmes produktiem IZS simptomu mazināšanā visvairāk ir pētīta **kurkuma**. Kurkuma ir ingveru dzimtas augs, kas pētījumos uzrāda iekaisuma simptomu mazinošu iedarbību pacientiem ar iekaisīgām zarnu slimībām. Kurkumas efektivitāte pierādīta, lietojot to kopā ar ārsta nozīmēto medikamentozu terapiju. Mazāk pārliecinošu datu ir par **zaļās tējas ekstrakta, zivju eļļas un alvejas efektivitāti** IZS simptomu mazināšanā.

Pats svarīgākais IZS simptomu mazināšanā ir ārstējošā ārsta nozīmētās medikamentozās terapijas ievērošana. Par papildus līdzekļu lietošanu nepieciešams konsultēties ar ārstējošo ārstu.

6. Kas ir jāņem vērā, izvēloties un lietojot uztura bagātinātājus:

Lielākoties vairums vitamīnu, minerālvielu un citu uzturvielu var iegūt ar ikdienā uzņemto uzturu. Tomēr daudzi IZS pacienti paši izvēlas lietot uztura bagātinātājus vai piedevas, lai izvairītos no to vitamīnu un minerālvielu deficīta. Tomēr jāņem vērā, ka:

- atsevišķi uztura bagātinātāji, kā vitamīni un minerālvielas, var radīt gremošanas trakta sūdzības, it īpaši tablešu formā, tāpēc būtu ieteicamāk izvēlēties uztura bagātinātājus šķidrā vai pulverveida formā;
- pirms uztura bagātinātāju lietošanas jāpārlicinās, vai tie satur laktozi, mākslīgās krāsvielas vai konservantus, jo daudzi cilvēki, kuri cieš no gremošanas trakta slimībām, var būt izteikti jutīgi pat pret nelieliem šo vielu piemaisījumiem;
- nav ieteicams lietot vitamīnus vai minerālvielas tukšā dūšā;
- bezrecepšu medikamentu, vitamīnu, uztura bagātinātāju lietošana noteikti jāaskaņo ar savu ārstējošo ārstu.

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. ESPEN < LLL Programme, Meier R., Nutritional Support in Gastrointestinal Diseases Nutrition Tips for Inflammatory Bowel Disease. UCSF Health. https://www.ucsfhealth.org/education/nutrition_tips_for_inflammatory_bowel_disease/.
2. Crohn's Disease and Diet. Gastrointestinal Society. <https://www.badgut.org/information-centre/health-nutrition/crohns-disease-and-diet/>.
3. Inflammatory Bowel Diseases (IBD) Diet, Nutrition, & Food. Crohn's and colitis foundation. <http://www.ibdetermined.org/ibd-information/ibd-diet.aspx>.
4. Ulcerative Colitis and Diet. Gastrointestinal Society. <https://www.badgut.org/information-centre/health-nutrition/ulcerative-colitis-and-diet/>.
5. Inflammatory bowel disease (IBD). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/>

diagnosis–treatment/drc–20353320.

6. Inflammatory Bowel Disease (Crohn's Disease and Ulcerative Colitis). ClinicalKey.
<https://datubazes.lanet.lv:5250/#!/content/book/3-s2.0-B9781437723335001814?scrollTo=%23hl0001113>. 2013.
7. Dalessandro lynne C and T. and Inflammatory Bowel Disease What's Inside. *Crohn's Colitis Found Am.* 2010.
8. Rossi, R. E., Whyand, T., Murray, C. D., Hamilton, M. I., Conte, D., & Caplin, M. E. (2016). The role of dietary supplements in inflammatory bowel disease: a systematic review. *European Journal of Gastroenterology & Hepatology*, 28(12), 1357–1364.
9. Forbes, A., Escher, J., Hébuterne, X., Kłęk, S., Krznaric, Z., Schneider, S. & Bischoff, S. C. (2017). ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease. *Clinical Nutrition*, 36(2), 321–347.
10. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/diagnosis-treatment/drc-20353320>.
11. UpToDate. DeLegge MH. Nutrition and dietary management for adults with inflammatory bowel disease.
<https://www-uptodate-com.db.rsu.lv/contents/nutrition-and-dietary-management-for-adults-with-inflammatory-bowel-disease>. Atjaunots 2020.
12. Levine, A., Rhodes, J. M., Lindsay, J. O., Abreu, M. T., Kamm, M. A., Gibson, P. R., ... & Wine, E. (2020). Dietary Guidance From the International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Diseases. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 18(6), 1381–1392.