



Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia  
FCHPT STU, Bratislava

Crohnova choroba je zápalové ochorenie neznámej etiológie, ktoré sa môže prejavovať v celom tráviacom trakte, od ústnej dutiny až po konečník.

Na vzniku ochorenia sa zúčastňuje genetická predispozícia, psychogénne faktory, predpokladá sa infekčný pôvod a zmeny bunkovej a hormonálnej imunity. Toto ochorenie bolo až do konca 50. rokov 20. storočia mimoriadne vzácné a od tej doby sa jeho výskyt v západných krajinách výrazne zvýšil. Možno teda predpokladať, že zmeny životosprávy sú pravdepodobne hlavným patogenetickým faktorom.



## Výživa pri Crohnovej chorobe

Mnohé štúdie potvrdzujú, že pacienti s Crohnovou chorobou konzumovali pred prepuknutím ochorenia vysoké množstvo cukru (priemerne 200 g denne). Tiež existujú dôkazy o pozitívnej korelácii medzi konzumáciou margarínov a výskytom Crohnovej choroby. Vo Švédsku, kde je najvyšší výskyt Crohnovej choroby v Európe, je priemerná ročná konzumácia margarínov 18,2 kg/osobu a naopak, vo Francúzsku, kde je ročná spotreba margarínov na úrovni 3,7 kg/osobu, je najnižší výskyt ochorenia. Navyše sa tiež zistilo, že strava bohatá na balastné látky (ovocie a zelenina), ryby, **n-3** mastné kyseliny a vyšší podiel medzi **n-3:n-6** mastnými kyselinami súvisí s nižším rizikom ochorenia.

### Aká by mala byť výživa pri Crohnovej chorobe?

Počas akútneho štádia ochorenia je orálny príjem potravy zvyčajne nedostatočný alebo dokonca vylúčený, a preto je na zabezpečenie optimálneho príjmu energie, živín a tekutín potrebná parenterálna výživa. Kvôli zabráneniu remisii a infekčných komplikácií je vhodné, aby parenterálna výživa trvala čo najkratšie a ak je to možné, dať prednosť chemicky modifikovanej výžive. Tieto výživy majú nižší podiel kyseliny linolovej, vďaka čomu sa zrejme znižuje tvorba prozápalových eikozanoidov.

**Po stabilizácii** stavu sa prechádza na normálny príjem potravy. I keď sa zvykla predpisovať „diéta šetriaca črevá“ alebo „kolitídová diéta“, jej pozitívny terapeutický účinok nebol dokázaný. Preto ak neexistujú zvláštne komplikácie, odporúča sa dostatočná, vyvážená a biologicky plnohodnotná strava. Odporúča sa strava **chudobná na rafinované cukry** (maximálne 84 g denne) a bohatá na balastné látky – vlákninu (dostatok ovocia a zeleniny, cereálnych výrobkov). Ak sa rozvinie porucha pasáže, odporúča sa prirodzene obmedziť balastné látky. Treba dbať na správny pomer medzi **n-3** a **n-6** mastnými kyselinami, ktorý by sa mal pohybovať od 1:5 až po 1:10 a vhodné je tiež podávať tuky s mastnými kyselinami s krátkym reťazcom (**mliečny tuk, kokosový tuk**). V prípade steatorey (hnačka v dôsledku prítomnosti nestrávených tukov v stolici), sa odporúča znížiť príjem tukov, a naopak, zvýšiť príjem bielkovín.

Keďže pacienti často znižujú alebo vylučujú príjem mlieka pre intoleranciu laktózy, je potrebné nahrádzať **vápnik** z iných zdrojov (mak, pohánka, brokolica, hrach, kel, tekvica, orechy) a aj **vitamín D**. Často sa tiež objavuje deficit niektorých vitamínov a minerálov, a preto sa zvyšuje príjem hlavne **železa** (živočíšne potraviny, sušené marhule, šošovica, otruby, špenát, huby, klíčky,

pažitka, pór, mandle, tekvicové a slnečnicové semená), **kyseliny listovej** (špenát, špargľa, kapusta, klíčky, avokádo, brokolica, cvikla, mrkva, pečeň) a **vitamínu B<sub>12</sub>** (živočíšne produkty, kvasnice). V niektorých prípadoch sa odporúča znížiť príjem **aminokyselín obsahujúcich síru** (hlavne vo vajciach, syroch, mlieku, orechoch), z ktorých vzniká sirovodík, ktorý môže zhoršovať stav pacienta. Dbáme aj na dostatočný príjem **tekutín**, ale obmedzíme alkohol a, samozrejme, fajčenie. Veľmi prospešné je aj podávanie **probiotík**, ktoré priaznivým spôsobom ovplyvňujú črevnú mikrobiotu a zlepšujú tak imunitný stav. Nezabúdame ani súčasné podávanie prebiotík – oligosacharidov, ktoré probiotickým mikroorganizmom vytvárajú vhodné prostredie pre rast. Vhodné je tiež zaradiť prípravky s obsahom **β-myrcenu**, ktorý pôsobí protizápalovo a zmiernuje tak priebeh ochorenia.

