DR HILLARY STEINHART
JULIE CEPO

Choroby zapalne jelit

NATURALNE TERAPIE I DIETA

Praktyczny przewodnik dla osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego

175 przepisów

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Choroby zapalne jelit

DR HILLARY STEINHART

JULIE CEPO

Choroby zapalne jelit

NATURALNE TERAPIE I DIETA

Praktyczny przewodnik dla osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego

175 przepisów

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Magdalena Kuźmiuk
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-311-9

Tytuł oryginału: *Crohn's and Colitis Diet Guide: Includes 175 Recipes*

Tekst dotyczący zdrowia © 2008, 2014, 2022 Hillary Steinhart i Julie Cepo
Przepisy © 2008, 2014, 2022 Robert Rose Inc. (zobacz str. 477-478)
Ilustracje © 2008, 2014 Robert Rose Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania 7
Wprowadzenie 9

Część 1: Podstawowe informacje na temat choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego

Czym jest nieswoiste zapalenie jelit? 15
Co powoduje IBD? 37
Jakie są objawy IBD? 45

Część 2: Leczenie nieswoistego zapalenia jelit

Leczenie farmakologiczne 63
Leczenie chirurgiczne 81
Strategie żywieniowe 95

Część 3: Przepisy przyjazne osobom z IBD

Zdrowe odżywianie przy IBD 143
Wprowadzenie do przepisów 149

Śniadania, pieczywo i muffiny 156
Przekąski i napoje 198
Zupy 228
Sałatki 250

Mięso i drób 276
Ryby i owoce morza 316
Przystawki wegetariańskie i wegańskie 348
Makarony 382
Przystawki 408
Desery 448

Autorzy współpracujący 477
Indeks 479

Podziękowania

Chcielibyśmy podziękować Mount Sinai Hospital oraz Robert Rose Inc. za możliwość opracowania tego przewodnika dietetycznego. Szczególne podziękowania kierujemy do Boba Deesa, Boba Hilderleya, Sue Sumeraj oraz zespołu Robert Rose Inc. za ich wiedzę i profesjonalizm. Pragniemy również podziękować Aurze Bessin za wykonanie analiz żywieniowych oraz Rouli Tzianetas, która dobrowolnie poświęciła swój czas na weryfikację informacji.

Od Hillary'ego:
Książka ta powstała z myślą o wszystkich osobach cierpiących na IBD, ale chciałbym zadedykować ją w szczególności tym, którym miałem zaszczyt pomagać, kiedy pracowałem w Mount Sinai Hospital. Byli dla mnie źródłem inspiracji.

Pragnę szczególnie podziękować mojej rodzinie, bez której wsparcia i cierpliwości nie doprowadziłbym tego projektu do końca.

Od Julie:
Jestem wdzięczna, Hillary, za twoje wieloletnie, nieustające wsparcie oraz profesjonalizm w zakresie dietetyki. Dziękuję także Luke'owi, Anthony'emu i mojej rodzinie za niezmienne podtrzymywanie mnie na duchu.

Podziękowania składam także na ręce Irvinga Dillona, Inez Martincevic i Brendy O'Connor, moich koleżanek i kolegów, za ich wieloletnie oddanie i troskę o osoby żyjące z IBD. W miarę jak medycyna coraz dokładniej określa rolę diety w tej chorobie, z nadzieją czekam na dalszą współpracę z tymi, których dotknęła.

Wprowadzenie

Dieta jest tematem ogromnie ważnym nie tylko dla osób żyjących z chorobą Leśniowskiego–Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, lecz także dla ich rodzin i przyjaciół. Być może zdiagnozowano u ciebie jedną z tych chorób zapalnych jelit (IBD) i zastanawiasz się, czy twoja obecna dieta jest odpowiednia. Może twój współmałżonek lub dziecko otrzymali taką diagnozę i nie wiesz, czy produkty, które zwykle kupujesz w sklepie, nadal mogą być częścią diety twojej rodziny. A może żyjesz z IBD od dawna, ale wciąż obawiasz się próbować nowych produktów albo zastanawiasz się, czy możesz bezpiecznie jeść posiłki w restauracjach.

Choć nie udowodniono, że konkretne produkty czy typy żywności powodują, podtrzymują lub leczą chorobę Leśniowskiego–Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego, wielu pacjentów, ich rodziny, dietetycy i lekarze wierzą, że dieta ma wpływ na łagodzenie bolesnych i dokuczliwych objawów tych schorzeń. Pacjenci zauważyli, że pewne produkty lub grupy produktów łagodzą objawy, a inne je nasilają, zwłaszcza podczas zaostrzeń choroby. Pacjenci z IBD i ich bliscy często proszą w gabinetach o „dietę na Crohna" albo „dietę na zapalenie jelit". Niestety, tak jak nie ma jednej przyczyny IBD ani jednego skutecznego leczenia farmakologicznego czy chirurgicznego, tak samo nie ma jednej diety, która zmniejsza objawy lub zapobiega zaostrzeniom u wszystkich pacjentów. Od czasu pierwszego wydania tej książki naukowcy zaczęli opracowywać jadłospisy, które mogą pomóc kontrolować lub zmniejszać stan zapalny powodujący uszkodzenia jelit i prowadzący do najczęstszych objawów choroby Crohna i zapalenia jelita

grubego. Choć nasza wiedza na temat tego, jak podejścia żywieniowe mogą wpływać na stan zapalny, znacznie się poszerzyła, wciąż brakuje wystarczających dowodów, by z pełnym przekonaniem stwierdzić, że stosowanie konkretnej diety poprawi przebieg tych chorób, a nie ma żadnych dowodów na to, że dieta może wyleczyć IBD.

Nie ulega jednak wątpliwości, że odpowiednie żywienie może pomóc w kontrolowaniu objawów IBD w większości przypadków. Temu właśnie poświęcona jest ta książka. Przedstawiamy w niej ogólne zalecenia dotyczące konkretnych produktów, które mogą sprawiać problemy w określonych sytuacjach, oraz proponujemy przepisy pozwalające zachować właściwą równowagę żywieniową i jednocześnie cieszyć się smacznymi potrawami.

Świadome zarządzanie dietą daje pacjentom poczucie kontroli nad nieprzewidywalną i trudną do opanowania chorobą przewlekłą, taką jak choroba Leśniowskiego–Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Zrozumienie, w jaki sposób twoje wybory żywieniowe wpływają na zdrowie, motywuje do wprowadzania zmian i poprawy sposobu odżywiania. Aby ci to ułatwić, opisujemy prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego oraz problemy, które mogą się pojawić, jeśli masz IBD. Mamy nadzieję, że znajdziesz tu rzetelne odpowiedzi na większość pytań dotyczących diety i choroby oraz że z przyjemnością będziesz przygotowywać i jeść opisane w książce potrawy.

Jeśli potrzebujesz dalszych informacji, skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub gastroenterologiem, który może skierować cię do wykwalifikowanego dietetyka po szczegółowe wskazówki dotyczące odżywiania w kontrolowaniu objawów. Dyplomowani dietetycy są ekspertami w dziedzinie żywienia, posiadają wykształcenie uniwersyteckie oraz ukończony akredytowany program stażowy. Tytuł „Registered Dietitian" jest w Kanadzie chroniony ustawą o zawodach medycznych (Regulated Health Professionals Act), podczas gdy tytuł „nutritionist" nie wymaga tam żadnych kwalifikacji. Podobne regulacje dotyczące tytułu „Registered Dietitian" obowiązują w Stanach Zjednoczonych.

Oznacza to, że dietetyk podlega odpowiedzialności zawodowej za przekazywanie rzetelnych i bezpiecznych informacji. Dietetycy są wykwalifikowani do konsultowania, oceny i monitorowania stanu żywieniowego oraz udzielania porad dotyczących zapobiegania i leczenia chorób. Pracują w opiece zdrowotnej, przemyśle, badaniach naukowych i administracji publicznej. Szukaj następujących skrótów przy nazwisku specjalisty: RD, RDN, P.Dt., Dt.P. lub R.Dt.*

Aby uzyskać więcej informacji medycznych na temat IBD, zajrzyj do kompedium doktora Steinharta *Crohn's & Colitis: Understanding and Managing IBD*, wydanego w trzecim wydaniu przez Robert Rose Inc., w którym znajdziesz listę książek dla pacjentów, tekstów medycznych oraz artykułów naukowych dotyczących IBD.

* W Polsce nie funkcjonują odpowiedniki tych skrótów. W przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna warto szukać dietetyka klinicznego lub dietetyka specjalizującego się w gastroenterologii i nieswoistych chorobach zapalnych jelit (przyp. wyd. pol.).

Czym jest nieswoiste zapalenie jelit?

Nieswoiste zapalenie jelit (IBD) nie oznacza jednej, konkretnej choroby. Termin ten opisuje wszelkie schorzenia, które prowadzą do nadmiernego lub niekontrolowanego stanu zapalnego w przewodzie pokarmowym, w tym zakażeń jelit, lecz odnosi się przede wszystkim do wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego–Crohna.

Nadmierny stan zapalny

Stan zapalny jest naturalną reakcją obronną organizmu, pojawiającą się w odpowiedzi na każdy rodzaj uszkodzenia, niezależnie od tego, czy jest to zagrażające życiu zakażenie, czy drobne skaleczenie kartką papieru. U zdrowej osoby w jelitach występuje pewien fizjologiczny poziom stanu zapalnego w postaci obronnych białych krwinek. Jego intensywność jest ściśle regulowana tak, aby układ odpornościowy działał wystarczająco skutecznie, by chronić przed szkodliwymi bakteriami, wirusami, pasożytami i obcymi białkami, ale na tyle łagodnie, aby nie powodować bólu ani zaburzeń funkcjonowania.

Jak to zwykle bywa, nadmiar nawet czegoś korzystnego może szkodzić. Nie inaczej jest ze stanem zapalnym w wyściółce jelit. Jeśli jest zbyt silny albo nie jest odpowiednio kontrolowany, może powodować obrzęk i uszkodzenia tkanek przewodu pokarmowego, zwanego także układem trawiennym. Takie uszkodzenia mogą prowadzić do zaburzeń prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, którego zadania obejmują wchłanianie składników

Klasyczne objawy stanu zapalnego

- Ból
- Obrzęk
- Zaczerwienienie
- Utrata prawidłowej funkcji

Czynniki wystąpienia

Nadmierny lub niekontrolowany stan zapalny odgrywa kluczową rolę w rozwoju wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna.

odżywczych i płynów, zatrzymywanie i wydalanie stolca we właściwym czasie oraz ochronę przed infekcjami.

Gdy dochodzi do silnych uszkodzeń, wewnętrzna wyściółka jelita ulega złuszczaniu, co zwiększa stan zapalny. To z kolei może prowadzić do bólu brzucha, biegunki, krwi w stolcu oraz utraty masy ciała. U dzieci nadmierny stan zapalny może powodować zaburzenia wzrostu lub rozwoju.

P: Czy to, co jem, wpływa na poziom stanu zapalnego w moich jelitach?

O: Nie ma dowodów, żeby u osób, które nie mają nieswoistego zapalenia jelit, rodzaj spożywanej żywności zwiększał lub zmniejszał poziom stanu zapalnego występującego fizjologicznie w przewodzie pokarmowym. Jednak jeśli masz chorobę Leśniowskiego-Crohna obejmującą jelito cienkie, wyeliminowanie jednego lub kilku konkretnych produktów lub typów żywności może prowadzić do zmniejszenia stanu zapalnego. Ponadto wykazano, że u dzieci z chorobą Leśniowskiego-Crohna w obrębie jelita cienkiego zastosowanie diety polegającej wyłącznie na przyjmowaniu płynnych posiłków odżywczych (tak zwanej diety zdefiniowanej) zmniejsza stan zapalny oraz łagodzi objawy. Niestety ten bezpośredni związek między dietą a zmniejszeniem stanu zapalnego nie wydaje się występować w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna obejmującej jelito grube ani w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Rodzaje IBD

Nadmierny stan zapalny w przewodzie pokarmowym może prowadzić do rozwoju wrzodziejącego zapalenia jelita grubego lub choroby Leśniowskiego-Crohna. Chorób tych nie należy mylić z zespołem jelita drażliwego (IBS), który nie jest spowodowany nadmiernym stanem zapalnym w przewodzie pokarmowym.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego zostało po raz pierwszy dokładnie opisane pod koniec XIX wieku i bywa określane jako wrzodziejące zapalenie odbytnicy, wrzodziejące zapalenie odbytnicy i esicy lub zapalenie obejmujące całe jelito grube. Nazwy te odnoszą się głównie do rozległości stanu zapalnego w obrębie jelita grubego, a nie do istotnych różnic w domniemanych przyczynach choroby. W pierwszej połowie XX wieku leczenie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego miało charakter chirurgiczny i niestety wielu pacjentów umierało z powodu powikłań choroby lub operacji. Od lat 40. XX wieku mamy do czynienia ze stałym postępem w leczeniu chirurgicznym i farmakologicznym. Obecnie zgony z powodu powikłań choroby lub jej leczenia są niezwykle rzadkie.

Ograniczony stan zapalny

Fakt, że w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego stan zapalny jest ograniczony wyłącznie do jelita grubego, w dużej mierze determinuje strategie stosowane w leczeniu choroby, w tym również terapię dietetyczną. Modyfikacje diety mogą w takich przypadkach szczególnie skutecznie łagodzić objawy.

Lokalizacja stanu zapalnego

We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego stan zapalny jest ograniczony do jelita grubego, czyli okrężnicy, włącznie z odbytnicą. Pozostała część przewodu pokarmowego nie jest zajęta. Odbytnica jest zawsze objęta chorobą lub stanem zapalnym, ale rozległość zmian zapalnych w jelicie grubym różni się u poszczególnych pacjentów. Może się również zmieniać u tej samej osoby w trakcie przebiegu choroby.

Zazwyczaj stan zapalny rozprzestrzenia się ku górze, powyżej odbytnicy, w sposób ciągły. U około połowy osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego stan zapalny obejmuje całe jelito grube. W niektórych przypadkach zapalenie dotyczy jedynie odbytnicy, najniższej części jelita grubego. Ten szczególny rodzaj wrzodziejącego zapalenia jelita grubego jest prawdopodobnie odmianą tego samego schorzenia.

Typowe objawy

Zapalenie wewnętrznej wyściółki jelita grubego zazwyczaj prowadzi do pojawienia się krwi i śluzu w stolcu, skurczów brzucha, biegunki, częstych wizyt w toalecie oraz nagłej potrzeby wypróżnienia, której często nie da się odłożyć

na później. Z powodu tych objawów chorzy na wrzodziejące zapalenie jelita grubego często mają poczucie, że muszą pozostawać blisko łazienki, gdy choroba jest aktywna. Przewlekły stan zapalny błony śluzowej jelita, obserwowany u części osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, może prowadzić do zwiększonego ryzyka rozwoju nowotworu jelita grubego i odbytnicy.

Rokowanie

Stan zapalny w przebiegu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego jest zazwyczaj ograniczony do najbardziej wewnętrznej warstwy ściany jelita grubego i odbytnicy, więc po opanowaniu zapalenia jelito ma możliwość gojenia się i w wielu przypadkach powrotu do stanu prawidłowego lub zbliżonego do prawidłowego bez pozostawienia znacznych blizn.

Choroba Leśniowskiego-Crohna

Chorobę Leśniowskiego–Crohna prawdopodobnie zaobserwowano na początku XIX wieku, na co wskazują opisy podobnych schorzeń w ówczesnej literaturze medycznej. W 1932 roku doktorzy Crohn, Ginzburg i Oppenheimer ze szpitala Mount Sinai w Nowym Jorku po raz pierwszy opisali to schorzenie jako odrębną jednostkę chorobową. Opisywana przez nich postać choroby koncentrowała się na zapaleniu jelita krętego, dolnej części jelita cienkiego. Nazwali to schorzenie regionalnym zapaleniem jelita krętego. Kilka lat później stworzono nazwę „choroba Crohna". Na początku lat pięćdziesiątych lekarze zauważyli, że choroba Crohna nie musi dotyczyć wyłącznie jelita krętego i że mogą być zajęte także inne części przewodu pokarmowego, takie jak jelito grube.

Nietypowe objawy

Ze względu na różnice między poszczególnymi osobami dotyczące miejsc w przewodzie pokarmowym zajętych przez chorobę Crohna nie ma typowego pacjenta ani typowego objawu.

Miejsca występowania stanu zapalnego

W chorobie Leśniowskiego–Crohna stan zapalny może wystąpić w dowolnej części przewodu pokarmowego, lecz najczęściej pojawia się w jelicie krętym i jelicie grubym. Choroba może też obejmować przełyk, żołądek oraz górne

odcinki jelita cienkiego, czyli dwunastnicę i jelito czcze. Obszary jelita objęte chorobą Crohna nie muszą ze sobą sąsiadować. Takie przypadki nazywa się zmianami przeskakującymi, ponieważ stan zapalny niejako omija obszary zdrowego jelita.

W przeciwieństwie do wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, w którym stan zapalny jest zazwyczaj ograniczony do najbardziej wewnętrznej warstwy ściany jelita, w chorobie Crohna zapalenie ma tendencję do przenikania z wewnętrznej warstwy, gdzie powstają pierwsze owrzodzenia, przez głębsze warstwy ściany jelita aż do powierzchni zewnętrznej. Prowadzi to do powstawania ubytku lub perforacji ściany jelita, co może powodować miejscowe zakażenia, czyli ropnie w jamie brzusznej lub powstawanie przetok między jelitem a innymi narządami, ścianą brzucha lub nawet skórą.

Metody leczenia

Duża zmienność miejsc zajętych przez chorobę Leśniowskiego-Crohna może powodować istotne różnice w przebiegu choroby u poszczególnych pacjentów oraz wpływać na sposób leczenia, obejmujący stosowanie leków, zabiegów chirurgicznych oraz terapii dietetycznej.

Nieswoiste zapalenie jelita grubego o nieokreślonym charakterze

U niewielkiej części osób z nieswoistą chorobą zapalną jelit obejmującą jelito grube na podstawie objawów nie da się jednoznacznie rozróżnić wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna. W takich sytuacjach lekarze zazwyczaj klasyfikują pacjenta jako osobę z nieokreślonym zapaleniem jelita grubego. Do pewnego stopnia precyzyjne rozróżnienie nie jest niezbędne, ponieważ wszystkie te osoby cierpią na formę nieswoistej choroby zapalnej jelit, a wiele sposobów leczenia obu schorzeń jest podobnych. Rozróżnienie staje się jednak znacznie ważniejsze, gdy rozważa się leczenie chirurgiczne, ponieważ podejścia operacyjne w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Crohna mogą być bardzo odmienne.

P: Jaka jest różnica między IBD a IBS?

O: Zapalna choroba jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS) są często mylone, ponieważ ich nazwy są do siebie podobne. IBS jest słabo poznanym schorzeniem przewodu pokarmowego. Chociaż IBS charakteryzuje się przewlekłym dyskomfortem lub bólem brzucha oraz zmianą normalnych nawyków jelitowych, różni się on wyraźnie od choroby Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. W IBS nie ma jasnych ani spójnych dowodów na to, że stan zapalny wywołuje jakiekolwiek objawy. Zapalenie jest cechą definiującą IBD, a leczenie ukierunkowane na proces zapalny pomaga kontrolować chorobę i zmniejszać jej objawy. W IBS leczenie zazwyczaj koncentruje się na modyfikowaniu motoryki przewodu pokarmowego lub transmisji impulsów bólowych z jelita do mózgu.

Częstość występowania IBD

Początek zapalnej choroby jelit zależy od wieku, płci i grupy etnicznej.

Czynniki związane z wiekiem

Choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego najczęściej zaczynają się u ludzi młodych. Chociaż rzadko obserwuje się te schorzenia u dzieci poniżej 5. roku życia, częstość występowania IBD wzrasta aż do 20. roku życia, osiągając maksymalną zapadalność w grupie wiekowej między 20 a 40 lat. Pierwsze pojawienie się choroby jest mniej powszechne u osób po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce oraz dość rzadkie u osób starszych. Kiedy objawy występują po raz pierwszy u osoby powyżej 50. roku życia, lekarz prowadzący zazwyczaj bierze pod uwagę inne, bardziej prawdopodobne przyczyny niż IBD.

Czynniki związane z płcią

IBD wydaje się występować u mężczyzn i kobiet w przybliżeniu z taką samą częstością, chociaż niektóre badania sugerowały nieco wyższą zapadalność u kobiet. Jeśli taka różnica rzeczywiście istnieje, prawdopodobnie jest niewielka i bez większego znaczenia.

P: Czy jedzenie potraw charakterystycznych dla mojej grupy etnicznej wpływa na ryzyko zachorowania na IBD?

O: Chociaż uważa się, że choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego występują częściej w krajach rozwiniętych, obserwowano je w każdej badanej grupie etnicznej. Zapadalność na IBD była na ogół wyższa w Ameryce Północnej i krajach Europy Północnej oraz niższa w krajach położonych bardziej na południe. Zjawisko to określa się jako „gradient północ–południe". IBD jest także znacznie rzadsza w Azji, choć może się to zmieniać. Na przykład w Japonii choroba Crohna była prawie nieznana w połowie XX wieku, ale od tamtej pory zapadalność zdaje się stale rosnąć. W populacji żydowskiej zapadalność należy do najwyższych spośród wszystkich grup etnicznych i rasowych. Te różnice dostarczają wskazówek dotyczących możliwych czynników przyczyniających się lub powodujących chorobę i doprowadziły do powstania wielu interesujących teorii, w tym tych dotyczących roli potraw etnicznych w występowaniu i kontroli IBD.

Początek IBD

Zapalna choroba jelit zazwyczaj rozwija się początkowo w jednym z trzech wzorców: stopniowy początek, nagły początek lub początek z nawrotami i remisjami.

Stopniowy początek

Najczęściej choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego rozwijają się bardzo powoli. Zanim pacjenci zauważą objawy i wspomną o nich lekarzowi, mija wiele tygodni, miesięcy, a w niektórych przypadkach lat.

Nagły początek

Niezbyt często, choć na pewno nie rzadko, IBD rozwija się nagle. Objawy mogą pojawić się tak gwałtownie, że choroba zdaje się powstawać niemal z dnia na dzień, a pacjent przechodzi ze stanu dobrego zdrowia w poważną i ciężką chorobę bez wyraźnego ostrzeżenia. W takiej sytuacji

Bez ostrzeżenia

Choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego zazwyczaj rozwijają się u osób, które wcześniej były w dobrym zdrowiu i nie miały żadnych objawów jelitowych ani problemów trawiennych.

niejednokrotnie podejmuje się ważne decyzje dotyczące leczenia, w tym doboru leków oraz zabiegów chirurgicznych.

Początek z nawrotami i remisjami

IBD może również rozwijać się w przebiegu z nawrotami i remisjami. Pacjenci mogą mieć łagodne epizody, czyli rzuty, które trwają dni, tygodnie lub nawet miesiące. Podczas tych rzutów objawy wyraźnie się nasilają, ale potem zdają się samoistnie ustępować (co nazywa się także „przechodzeniem w remisję"), a osoba nie odczuwa objawów przez wiele tygodni, miesięcy lub lat, zanim pojawi się kolejny epizod lub rzut.

Ze względu na to, że rzuty często ustępują samoistnie, pacjenci czasem nie zgłaszają się do lekarza na diagnostykę lub leczenie, dopóki epizod nie jest bardziej nasilony, trwa dłużej niż zwykle lub budzi większy niepokój.

Anatomia IBD

Zapalna choroba jelit występuje w określonych odcinkach przewodu pokarmowego, który rozciąga się od ust do odbytu.

Funkcje przewodu pokarmowego

Jelito ma dwie kluczowe funkcje niezbędne do naszego przetrwania: wchłanianie składników odżywczych i ochronę immunologiczną. Umożliwia przenikanie składników odżywczych do organizmu, jednocześnie nie dopuszczając do przedostania się szkodliwych substancji.

Problemy czynnościowe

Prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego może ulec zaburzeniu w zapalnej chorobie jelit, co prowadzi do problemów z wchłanianiem składników odżywczych.

Wchłanianie składników odżywczych

Głównym zadaniem jelita jest pobieranie i wchłanianie składników odżywczych. Dostarczają one materiałów budulcowych i paliwa potrzebnych do utrzymania wszystkich pozostałych funkcji organizmu. Jelito wchłania wodę, minerały i witaminy z przyjmowanych pokarmów i napojów.

Ochrona immunologiczna

W tym samym czasie, gdy umożliwia lub wspiera wchłanianie składników odżywczych, przewód pokarmowy musi również stanowić barierę, która zapobiega wnikaniu do organizmu bakterii, wirusów i pasożytów mogących wywołać chorobę.

Najważniejsze części przewodu pokarmowego

Przewód pokarmowy jest strukturą rurową, która rozciąga się od ust aż do odbytu. Ma siedem głównych elementów: usta, przełyk, żołądek, jelito cienkie, jelito grube i odbyt.

Usta

Usta, zęby i język biorą udział w pobieraniu pokarmu. Zęby rozdrabniają pokarm na małe cząstki, które łatwiej ulegają trawieniu przez enzymy znajdujące się dalej w jelicie. Język pomaga w żuciu i połykaniu pokarmu.

Przełyk

Przełyk (lub gardziel) jest rurą, która transportuje połknięty pokarm z ust do żołądka. Zastawka u dołu przełyku zapobiega cofaniu się pokarmu i kwasu żołądkowego z powrotem do przełyku, gdzie mogłyby powodować zgagę lub uszkodzenie jego błony wewnętrznej. Podczas wymiotów zastawka ta otwiera się, aby umożliwić wydostanie się kwasu i pokarmu, a podczas odbijania otwiera się, aby umożliwić ujście gazów.

Miejsca występowania IBD

Przełyk, żołądek, a szczególnie jelito cienkie, jelito grube i odbyt mogą być zajęte przez zapalną chorobę jelit.

Żołądek

Ta workowata struktura przyjmuje i przechowuje pokarm, który został niedawno zjedzony, a następnie powoli przesuwa go w dół do jelita cienkiego, gdzie zachodzi większość wchłaniania składników odżywczych. Błona śluzowa żołądka wydziela enzym zwany pepsyną, który pomaga w rozkładaniu białek zawartych w pożywieniu. Żołądek wydziela także kwas, który pomaga chronić przed infekcjami i wspiera wchłanianie składników odżywczych.

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

PROSTA DIETA PRZECIWZAPALNA I PRZECIWBÓLOWA...
Amanda Foote



Jeśli zmagasz się z nieswoistym zapaleniem jelit, dzięki tej książce odkryjesz skuteczny sposób na złagodzenie uciążliwych dolegliwości. To profesjonalny program żywienia, czerpiący wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i low-FODMAP. Korzystając ze wskazówek zawartych w tej publikacji, nauczysz się rozpoznawać objawy choroby Leśniowskiego-Crohna. Dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by pozbyć się nawracających stanów zapalnych. Ale to nie wszystko. Otrzymasz aż 100 przepisów na smaczne potrawy, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Do tego gotowe 2-tygodniowe menu na okresy zaostrzeń i remisji. Właściwa dieta jest bowiem podstawą, gdy decydujesz się na leczenie domowe zapalenia jelit. Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

JAK AKTYWNIE ŻYĆ Z CHOROBĄ LEŚNIOWSKIEGO-CROHNA
Michaela Schara

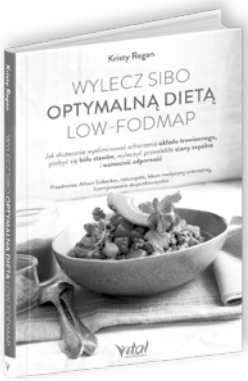


Żyjesz z IBD i masz dość informacyjnego chaosu? Ten praktyczny, lekki i bezpruderyjny przewodnik pomoże ci ogarnąć objawy choroby Leśniowskiego-Crohna, zrozumieć możliwości leczenia choroby Leśniowskiego-Crohna i zadbać o układ trawienny bez tabu. Znajdziesz tu sprawdzone strategie dotyczące diety przeciwzapalnej, apetytu i stabilizacji wagi, sposoby na ból, wzdęcia i zmęczenie, a także wsparcie psychiczne i lepszą komunikację z gastroenterologiem. To wsparcie również dla osób z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i innymi chorobami jelit. Chcesz realnie poprawić komfort codzienności mimo zaostrzeń i remisji, poczuć większą sprawczość i odzyskać spokój? Zobacz więcej – odkryj konkretne, życiowe wskazówki: od interpretacji wyników badań, przez planowanie posiłków, po organizację pracy i podróży.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

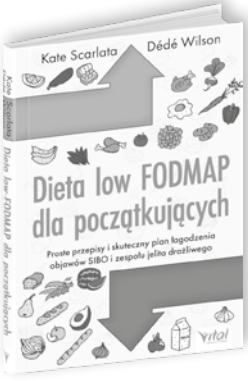
Kristy Regan



Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) musi zmagać się z wieloma uciążliwymi dolegliwościami. Złe bakterie w jelitach wywołują stany zapalne i obniżają odporność organizmu. Istotnym wsparciem leczenia SIBO, podobnie jak innych chorób układu pokarmowego, jest zdrowe odżywianie z elementami diety przeciwzapalnej i na mikrobiom jelitowy. W książce tej znajdziesz 4-tygodniowy program posiłków, który skutecznie zwalcza uciążliwe objawy, wspiera oczyszczanie jelit i hamuje rozwój tej uciążliwej choroby jelit. Bazuje on na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Jej celem jest poprawa zdrowia poprzez dostarczenie produktów żywnościowych o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Pokonaj SIBO dietą!

DIETA LOW FODMAP DLA POCZĄTKUJĄCYCH

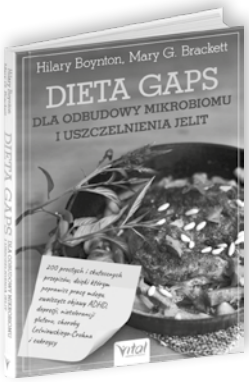
Kate Scarlata, Dede Wilson



Cierpisz na wzdęcia, bóle brzucha i inne dolegliwości trawienne, mimo że dbasz o swoją dietę? Przyczyną mogą być FODMAP – fermentujące węglowodany, które nasilają objawy SIBO, zespołu jelita drażliwego i innych chorób układu pokarmowego. Jeśli szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia jelit, ta książka jest dla ciebie! Poznasz zasady diety low-FODMAP – sprawdzonego planu żywieniowego, który wspiera mikrobiom, redukuje stany zapalne i łagodzi objawy chorób jelit. Znajdziesz tu listy bezpiecznych produktów, przepisy na lekkostrawne dania oraz trzyetapowy plan eliminacyjny. Dzięki temu przewodnikowi poprawisz funkcjonowanie układu trawiennego i odzyskasz komfort życia. Sprawdź, jak dieta przeciwzapalna może zmienić twoje samopoczucie. Życie bez bólu i wzdęć dzięki diecie low-FODMAP!

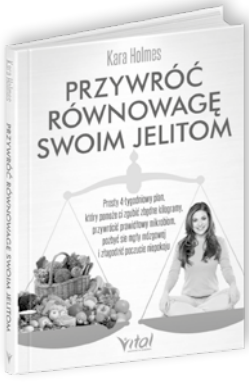
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

DIETA GAPS DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU I USZCZELNIENIA JELIT
Hilary Boynton, Mary G. Brackett



Czy wiesz, że problemy z koncentracją, stany depresyjne, zmęczenie i dolegliwości bólowe mieć swoje źródło w jelitach, które są kluczowym elementem układów trawiennego i odpornościowego? Dieta GAPS to skuteczna odpowiedź na te problemy. Dieta koncentruje się na przywracaniu równowagi mikrobiomu jelitowego i uszczelnianiu jelit. Ta dieta przeciwzapalna nie tylko pomaga w przypadku chorób jelit, ale także korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne, zaburzenia psychosomatyczne, hormonalne i emocjonalne, a także ogólne samopoczucie. Jakie są zasady, produkty dozwolone i zakazane na diecie GAPS? Odpowiedzi są w tej kompleksowej książce. Autorki oferują nie tylko 200 przepisów na pyszne dania diety GAPS, zawierające naturalne probiotyki, ale także prosty program przywracania zdrowia jelitom. Zdrowie zaczyna się od jelit.

PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ SWOIM JELITOM
Kara Holmes



Bolesne wzdęcia, zaparcia, biegunki, mgła mózgowa, tycie – to mogą być objawy zaburzonej równowagi mikrobiomu jelitowego. Autorka tej książki pomoże ci pozbyć się chorób jelit i uzdrowić twój układ pokarmowy. Jak dbać o jelita? Wystarczy, że wypróbujesz zaledwie 4-tygodniowy prosty plan oczyszczania jelit i przywracania w nich równowagi. Dzięki niemu zgubisz zbędne kilogramy, przywrócisz zdrową florę bakteryjną, poprawisz funkcje mózgu, złagodzisz niepokój i pozbędziesz się uciążliwych dolegliwości ze strony układu trawiennego. W książce znajdziesz praktyczne testy samooceny zdrowia jelit, plan przeciwzapalnej diety przyjaznej mikrobiomowi wraz z przepisami, a także probiotyki i suplementy. Zresetuj mikrobiom jelitowy, schudnij i złagodź stany lękowe dzięki łatwym do wdrożenia krokom

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

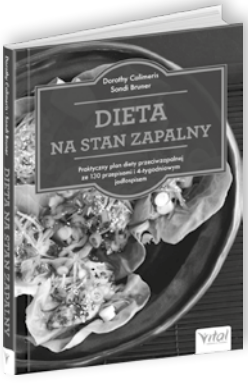
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA
Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagoszczą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

DIETA NA STAN ZAPALNY
Dorothy Calimeris, Sondi Bruner



Szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia i samopoczucia? Ta książka to twój przewodnik po odżywianiu, które realnie wpływa na zmniejszenie stanów zapalnych. Dowiesz się, co na stan zapalny w organizmie działa najlepiej i jak komponować posiłki, które wspierają układ trawienny. Poznasz konkretne sposoby łagodzenia objawów chorób autoimmunologicznych czy układu pokarmowego, ale także otyłości. Zrozumiesz, dlaczego dieta przeciwzapalna to styl życia, który może zmniejszyć bóle stawów i poprawić odporność. Otrzymasz gotowe jadłospisy, listy zakupów i przepisy dopasowane do twoich potrzeb. Przejrzysta forma i sprawdzona wiedza sprawiają, że książka jest idealna dla osób zmagających się z przewlekłymi chorobami. Jeśli chcesz poczuć się lepiej i odzyskać kontrolę nad zdrowiem, sięgnij po nią. Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE

Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** – relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35

Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis

Dr A. Hillary Steinhart jest gastroenterologiem w Mount Sinai Hospital w Toronto oraz profesorem na Wydziale Medycyny Uniwersytetu w Toronto.

Julie Cepo jest dietetyczką kliniczną w programie gastroenterologicznym Mount Sinai Hospital. Specjalizuje się w żywieniu pozajelitowym i dojelitowym, wsparciu żywieniowym oraz edukacji dietetycznej.

Ból brzucha, biegunki i przewlekłe zmęczenie utrudniają ci normalne życie?
Zastanawiasz się, co jeść, aby nie zaostrzać objawów i skuteczniej wspierać jelita?
Szukasz sprawdzonych, naturalnych sposobów, by odzyskać komfort i poczucie kontroli nad chorobą?

Ta książka to praktyczny przewodnik dla osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Pomoże ci lepiej zrozumieć, co dzieje się w twoim organizmie, i pokaże, jak dzięki odpowiedniej diecie oraz naturalnym metodom łagodzić dolegliwości, poprawić trawienie i zadbać o codzienne samopoczucie. Znajdziesz w niej aż **175** przepisów na dania, które ułatwią ci komponowanie codziennych posiłków i wprowadzanie zaleceń w życie.

Zyskasz konkretne wskazówki, które pomogą ci świadomie wybierać produkty, unikać najczęstszych błędów żywieniowych i lepiej radzić sobie z objawami. To książka, która daje nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim realne wsparcie w codziennym życiu z chorobą zapalną jelit.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, co może wspierać jelita, a co nasilać stan zapalny,
- nauczysz się komponować dietę dopasowaną do swoich potrzeb,
- poznasz naturalne sposoby wspomagania organizmu,
- odzyskasz większy spokój i lepsze samopoczucie.

Zadbaj o jelita, odzyskaj komfort życia!

Patroni:

hipoalergiczni

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

SZTUKATER.PL

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

superodżywianie.pl