CENTRUM KLINICKEJ VÝŽIVY A PREVENCIE

Crohnova choroba

Odpovede na najčastejšie otázky pacientov

holistiq

Čo je Crohnova choroba?

Chronické nešpecifické zápalové ochorenie čriev (IBD). Vzniká kombináciou genetických, imunitných a environmentálnych faktorov a striedajú sa pri ňom obdobia relapsu a remisie.

od úst po konečník
môže postihnúť ktorúkoľvek časť tráviaceho traktu.

celá stena
zápal zasahuje celú hrúbku črevnej steny, nielen sliznicu.

remisia
úplné vyliečenie zatiaľ nie je možné, moderná liečba však u mnohých dosiahne dlhodobú remisiu.

Crohnova choroba vs. ulcerózna kolitída

obe patria medzi IBD

	Crohnova choroba	Ulcerózna kolitída
Kde	ktorákoľvek časť tráviaceho traktu – od úst až po konečník	iba hrubé črevo
Ako hlboko	celá hrúbka črevnej steny	najmä povrchové vrstvy sliznice

Mýty a fakty

čo ochorenie spôsobuje – a čo nie

NIE **Je Crohnova choroba dedičná?**

Nie priamo. Výskyt v rodine síce zvyšuje riziko, ale väčšina detí rodičov s Crohnovou chorobou toto ochorenie nikdy nedostane.

NIE **Môže ju spôsobiť stres?**

Stres nie je príčinou vzniku. Môže však zhoršiť príznaky alebo zvýšiť riziko relapsu u ľudí, ktorí ochorenie už majú.

NIE **Existuje diéta, ktorá ju vylieči?**

Žiadna diéta ju nevylieči ani nenahradí lieky. Správna výživa však udržiava dobrý výživový stav, zmierňuje niektoré príznaky a podporuje celkové zdravie.

NIE **Je nákazlivá?**

Nie je to infekčné ochorenie a nemôže sa prenášať z človeka na človeka.

Čo skutočne pomáha

pravidelná liečba a kontroly u gastroenterológa · **nefajčiť** · pestrá strava podľa individuálnej tolerancie · pohyb v remisii

Čo nepomáha

plošné vyraďovanie lepku či mlieka **bez potvrdenej diagnózy** · diéty sľubujúce vyliečenie · doplnky bez laboratórneho dôvodu

Strava

rozhoduje individuálna tolerancia

NIE **Musím vyradiť lepok?**

Nie, pokiaľ nemáte diagnostikovanú celiakiu alebo inú potvrdenú poruchu spojenú s lepkom. Preventívne vyradenie lepku sa pri Crohnovej chorobe rutinne neodporúča.

NIE **Musím vyradiť mliečne výrobky?**

Ak ich dobre znášate, nie je dôvod ich automaticky vylučovať. Výnimkou je potvrdená intolerancia laktózy alebo alergia na bielkovinu kravského mlieka.

VÄČŠINOU ÁNO **Môžem jesť vlákninu?**

V remisii môže byť prirodzenou súčasťou pestrej stravy. Počas aktívneho relapsu alebo pri stenózach môže byť potrebné jej príjem dočasne upraviť podľa odporúčania lekára či nutričného terapeuta.

ÁNO **Môžem piť kávu?**

Áno, ak ju dobre znášate. Káva ochorenie nespôsobuje ani nezhoršuje zápal, u niektorých pacientov však môže zhoršovať hnačky alebo bolesti brucha.

OPATRNE **Môžem piť alkohol?**

Malé množstvo nemusí každému spôsobovať ťažkosti. Počas aktívneho relapsu alebo pri užívaní niektorých liekov sa však neodporúča. Ak po ňom pozorujete zhoršenie príznakov, vyhnite sa mu.

LEN AK TREBA **Môžem užívať výživové doplnky?**

Nie každý pacient potrebuje dopĺňať vitamíny či minerálne látky. O suplementácii má rozhodnúť lekár alebo nutričný terapeut podľa laboratórnych výsledkov a individuálnych potrieb.

Fajčenie – najdôležitejšia zmena

Fajčenie patrí medzi najvýznamnejšie ovplyvniteľné rizikové faktory. Zvyšuje riziko relapsov, komplikácií aj potreby operácie. **Ukončenie fajčenia** je jedným z najúčinnejších krokov, ktorými môžete podporiť svoju liečbu.

Pohyb

Ak je ochorenie pod kontrolou, pravidelná fyzická aktivita je prospešná. Počas aktívneho relapsu môže byť potrebné intenzitu pohybu dočasne znížiť.

Život s ochorením

ÁNO **Môžem otehotnieť?**

Väčšina žien s dobre kontrolovaným ochorením môže mať úspešné tehotenstvo. Graviditu je ideálne plánovať v remisii a konzultovať s gastroenterológom aj gynekológom – niektoré lieky treba upraviť ešte pred počatím.

ÁNO **Môžem cestovať?**

Pri dobre kontrolovanom ochorení nie je cestovanie kontraindikované. Pred dlhšou cestou majte dostatočnú zásobu liekov, lekársku správu a cestovné poistenie, ktoré kryje chronické ochorenia.

Liečba a kontroly

ÁNO **Je biologická liečba bezpečná?**

Patrí medzi štandardné a dobre preskúmané možnosti liečby stredne ťažkej až ťažkej formy. Ako každý liek môže mať nežiaduce účinky, preto vyžaduje pravidelné sledovanie – u mnohých pacientov prínosy výrazne prevyšujú riziká.

NIE NUTNE **Budem potrebovať operáciu?**

Mnohí pacienti sa jej vyhnú, najmä pri včasnej diagnóze a účinnej liečbe. Pri stenóze, fistule či inej komplikácii však môže byť chirurgická liečba najlepším riešením.

INDIVIDUÁLNE **Ako často na kontroly?**

Závisí od aktivity ochorenia, typu liečby a celkového stavu. Pri aktívnom ochorení bývajú častejšie, v dlhodobej remisii môžu byť intervaly dlhšie. Rozhoduje ošetrujúci gastroenterológ.

Aká je prognóza?

Priebeh ochorenia je veľmi individuálny. Vďaka modernej liečbe, pravidelným kontrolám a vhodnej životospráve môže väčšina pacientov viesť plnohodnotný život, pracovať, športovať aj založiť rodinu.

Výživa na mieru

Jedálniček prispôsobený fáze ochorenia, tolerancii a laboratórnym výsledkom vám zostaví nutričný terapeut v spolupráci s vaším gastroenterológom.

Moje otázky na lekára či terapeuta

Holistiq · centrum klinickej výživy a prevencie
SMILE n.o., Trnava · www.holistiq.sk · info@holistiq.sk
Materiál má informatívny charakter a nenahrádza individuálnu konzultáciu s lekárom či nutričným terapeutom.