

## DIETA PRI ULCEROZNEM KOLITISU IN CROHNOVI BOLEZNI

## Spoštovani!

Zdravnik vam je predpisal dieto. V nadaljevanju so opisani predlogi obrokov hrane ter smernice za izbiro živil in pijač.

Kronična vnetna črevesna bolezen (KVČB) je skupno ime za dve različni bolezni, to sta ulcerozni kolitis in Crohnovo bolezen. Potek KVČB je nepredvidljiv in se razlikuje od pacienta do pacienta. Pri ulceroznem kolitisu je prizadeto samo debelo črevo, pri Crohnovi bolezni pa so lahko spremembe prisotne po celotnem prebavnem traktu od ust do anusa.

Prehrana mora biti uravnotežena, visoko beljakovinska in visoko kalorična. S skrbnim opazovanjem lahko pacient sam ugotovi, katera živila oz. način priprave hrane mu škoduje, povzroča driske, slabo počutje, krče. Pacient si sam lahko sestavi individualno dieto, nekateri ne prenašajo svežega mleka, ustreza jim hrana brez glutena. Več informacij si lahko pridobite na naslednjih povezavah:

<https://kvcb.si/o-kvcb/#>

[Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen \(kvcb.si\)](#)

[Publikacije društva | Društvo za KVČB \(kvcb.si\)](#)

## Predlogi obrokov hrane

Obroki	1. jedilnik	2. jedilnik	3. jedilnik
Zajtrk	Čaj ali bela kava (delno posneto mleko) Mehko kuhano jajce Rezina pustega sira Žemlja	Čaj ali bela kava (delno posneto mleko) Maslo DIA marmelada Žemlja	Jogurt Pusta šunka Kruh Malo puste skute
Malica	Mehko sadje Nemastni keksi	Navadni jogurt Kruh	Banana Kruh
Kosilo	Posneta goveja juha z vlivanci Dušeno meso Dušen riž Kuhano korenje v solati Čokoladni puding	Posneta goveja juha z žličniki iz koruznega zdroba Dušen piščanec Kuhan krompir Kuhana zelenjava Jabolčni kompot	Zelenjavno mesna enolončnica Riževe testenine Cvetača v solati Biskvit iz brezglutenske moke
Malica	Sadni jogurt	Dietno pečeno jajce (brez maščobe) Kruh in čaj	Sadni jogurt
Večerja	Zelenjavno – mesna enolončnica Kruh	Mesni haše z zelenjavo Špageti	Dušen ribji file Kuhan krompir Bučke v solati

Področje zdravstvene nege

Kataloška oznaka: PZN-16

Januar 2024, verzija 1