

Предложение за Ексклузивна диета при болест на Крон по Arie Levin, Van Limbergen, Sigal Boneh

Превод на Кремена Гроздева

Фаза 1

1- 6 седмици, 50% от калориите от модулен, останалите 50% :

Задължителни храни

- ‡ храни, богати на протеини- пилешки гърди 150-200 гр./ дневно, 2 яйца
- ‡ храни, богати на въглехидрати- 2 обелени картофа/ дневно
- ‡ плодове- 2 банана/ дневно , 1 ябълка/ дневно, обелена

Разрешени храни

- ‡ храни, богати на протеин- една порция/ седмично, прясна, посна риба, вместо пилешките гърди
- ‡ храни, богати на въглехидрати- бял ориз, оризови спагети, без консерванти, 1 порция/ дневно, неограничен прием на оризово брашно
- ‡ плодове- 1 авокадо/ дневно, не повече от 1/2 порция на хранене, 5 зрели ягоди/ дневно, 1 резен диня/ дневно
- ‡ зеленчуци- 2 домата/ дневно (6 чери домати), 2 обелени краставици/ дневно, 1 морков/дневно, пресен спанак- 1 чаша неготвен/ дневно, 3 листа от салата 1 х дневно
- ‡ зехтин
- ‡ подправки- сол, пипер, канела, куркума
- ‡ пресни подправки- мента, кориандър, мащерка, риган, розмарин,

босилек, копър, магданоз

‡ **други-** лук, чесън, пресен джинджифил, лимонов сок

‡ **подсладител**-мед, 3ч.л./дневно, захар 4ч.л./дневно

Забранени храни

‡ **храни, богати на протеин-** преработени меса и риба, пушени меса и риба, морски дарове, червени меса, свинско, пуйка, други части на пилето, соеви продукти, млечни продукти, сладолед, немлечни млека- соево, оризово, бадемово

‡ **храни, богати на въглехидрати-** пшенични продукти (овесени ядки, печива, мая), безглутенови продукти, неспоменати горе, соеви продукти, варива (леща, грах, боб, нахут), замразени картофи, други брашна

‡ **плодове-** сушени плодове, всички други плодове

‡ **зеленчуци-** замразени зеленчуци, кейл, артишок, всички други зеленчуци, неспоменати горе

‡ **други-** маргарин, всички останали мазнини (соево олио, слънчогледово олио), сосове, дресинг за салата, сиропи, сладка, изкуствени подсладител, смесени подправки, газирани напитки, плодови сокове, алкохол, кафе, пакетирани продукти, бонбони, шоколад, кексове, бисквити, дъвки , всички видове ядки.

Фаза 2

От 7-12 седмица , 25% от енергията от модулен, останалите 75% от :

Задължителни храни

- ‡ **храни, богати на протеини**- пилешки гърди 150-200гр/ дневно, 2 яйца
- ‡ **храни, богати на въглехидрати**- 2 обелени картофа/ дневно
- ‡ **плодове**- 2 банана/ дневно , 1 ябълка/ дневно , обелена

Разрешени храни

- ‡ **храни, богати на протеин**- една порция/ седмично, прясна, посна риба, вместо пилешките гърди, една консерва риба тон в зехтин/ седмично
- ‡ **храни, богати на въглехидрати**- бял ориз, оризови спагети, без консерванти, 1 порция/ дневно, неограничен прием на оризово брашно , 1/2 сладък картоф/дневно, пълнозърнест хляб 1 филия/ дневно, варива 1/2 чаша сух продукт (леща, грах, нахут, боб), киноа (неограничено), 1/2 чаша овесени ядки 1-2 х седмично.
- ‡ **плодове**- 1 авокадо/ дневно, не повече от 1/2 порция на хранене, 5 зрели ягоди/ дневно, 1 резен диня/ дневно, кайсия, праскова или киви / дневно, 10 боровинки(1/4 чаша , може да замени ягодите). След 10 седмица всички плодове , с изключение за изришно забранените
- ‡ **зеленчуци**- 2 домата/ дневно (6 чери домати), 2 обелени краставици/ дневно, 1 морков/дневно, пресен спанак- 1 чаша неготвен/ дневно, 3 листа от

салата 1 х дневно, тиквички (1 или 2 малки), 4-6 пресни гъби, 2 цветчета броколи или карфиол. След 10 седмица всички зеленчуци, с изключение за изришно забранените.

‡ **зехтин**

‡ **подправки-** сол, пипер, канела, куркума

‡ **пресни подправки-** мента, кориандър, мащерка, риган, розмарин, босилек, копър, магданоз

‡ **други-** лук, чесън, пресен джинджифил, лимонов сок

‡ **подсладителни-** мед, 3ч.л./дневно, захар 4ч.л./дневно

‡ **сода за хляб,** не мая

‡ **ядки-** бадеми или орехи (несолени, непечени) 6-8 / дневно, суров тахан - 2 с.л. дневно, без емулгатори и сулфити

Забранени храни

‡ **храни, богати на протеин-** преработени меса и риба, пушени меса и риба, морски дарове, червени меса, свинско, пуйка, други части на пилето, соеви продукти, млечни продукти, сладолед, немлечни млека- соево, оризово, бадемово

‡ **храни, богати на въглехидрати-** пшенични продукти (овесени ядки, печива, мая), безглутенови продукти, неспоменати горе, соеви продукти, царевича (разрешена след 10 седмица), замразени картофи, други брашна

‡ **плодове-** сушени плодове, всички други плодове

‡ **зеленчуци-** замразени зеленчуци, кейл, артишок, всички други зеленчуци, неспоменати горе

‡ **други-** маргарин, всички останали мазнини (соево олио, слънчогледово олио), сосове, дресинг за салата, сиропи, сладка, изкуствени подсладителни, смесени подправки, газирани напитки, плодови сокове, алкохол, кафе, пакетирани продукти, бонбони, шоколад, кексове, бисквити, дъвки , всички видове ядки.

‡

Ексклузивното ентeрално хранене се препоръчва при болест на Крон, но е трудно осъществимо. В последните години е разработена ексклузивната диета при болестта на Крон, при която една част от изчислените дневните калорийните нужди се покриват от пълноценна храна, а останалата част се осигуряват от частично ентeрално хранене. Целта на тази диета е да се намали приема на хранителни компоненти, които влияят неблагоприятно върху чревния микробиом и чревните бариерни функции.

Ексклузивната диета при болестта на Крон заедно с частично ентeрално хранене се толерира по-добре от ексклузивното ентeрално хранене при деца с болест на Крон. Двете диети показват ефективност при индуциране на ремисия на 6-та седмица от началото на приложението им.

Ексклузивната диета при болестта на Крон се състои от две фази :

- първа фаза - 1- 6 седмици, 50% от изчислените дневни калории от млека, подходящи за частично ентeрално хранене, останалите 50% от пълноценна храна
- втора фаза от 7-12 седмица- 25% от изчислените дневни калории от млека, подходящи за частично ентeрално хранене, останалите 75% от пълноценна храна

Sigall-Boneh R, Pfeffer-Gik T, Segal I, Zangen T, Boaz M, Levine A. Partial enteral nutrition with a Crohn's disease exclusion diet is effective for induction of remission in children and young adults with Crohn's disease. *Inflammatory bowel diseases*. 2014 Jun 30;20(8):1353-60.

Levine A, Wine E, Assa A, Boneh RS, Shaoul R, Kori M, Cohen S, Peleg S, Shamali H, On A, Millman P. Crohn's disease exclusion diet plus partial enteral nutrition induces sustained remission in a randomized controlled trial. *Gastroenterology*. 2019 Jun 4.

<https://modulifexpert.com/>