

## **Διατροφικές συστάσεις για ασθενείς με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα) από το Διατροφολογικό Τμήμα του International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Disease (IOIBD)**

1. Ενθαρρύνεται η μέτρια προς υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Σε περιπτώσεις συμπτωματικής ινοστενωτικής νόσου Crohn, σκόπιμη είναι η αποφυγή των αδιάλυτων φυτικών ινών (προϊόντα ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, ωμά λαχανικά και φλούδες φρούτων)
2. Δεν συνιστάται τροποποίηση της πρόσληψης υδατανθρακών ή επεξεργασμένων προϊόντων ζάχαρης και φρουκτόζης.
3. Δεν συνιστάται αποφυγή των προϊόντων σιταριού και γλουτένης
4. Στην ελκώδη κολίτιδα, συνιστάται η μείωση της πρόσληψης κόκκινου κρέατος, καθώς και επεξεργασμένων κρεάτων (π.χ. λουκάνικα, ζαμπόν, μπέικον).
5. Προτείνεται η αποφυγή των μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων.
6. Χρήσιμη είναι η μείωση της πρόσληψης τροφών πλούσιων σε κορεσμένα και trans λιπαρά (π.χ. πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, πίτσα, λουκάνικα, σαντιγύ, κρέμες γάλακτος, παγωτά, αγελαδινό βούτυρο, κόκκινο κρέας, μπισκότα κ.ά)
7. Ευεργετική είναι η λήψη τροφών πλούσιων σε ω3-λιπαρά οξέα (π.χ. σολομός, σαρδέλες, γαρίδες, καρύδια, λιναρόσπορος, ενταμάμε, κόκκινα φασόλια κ.ά.)
8. Η μικρή ποσότητα αλκοόλ φαίνεται πως δε σχετίζεται με εξάρσεις των εν λόγω νοσημάτων.
9. Προτείνεται ο περιορισμός των τεχνητών γλυκαντικών ουσιών και τροφών με πρόσθετα μαλτοδεξτρίνης (συχνή σε διαιτητικά προϊόντα δίχως ζάχαρη).

Πηγή: Clin Gastroenterol Hepatol. 2020;. pii: S1542-3565(20)30185-3.