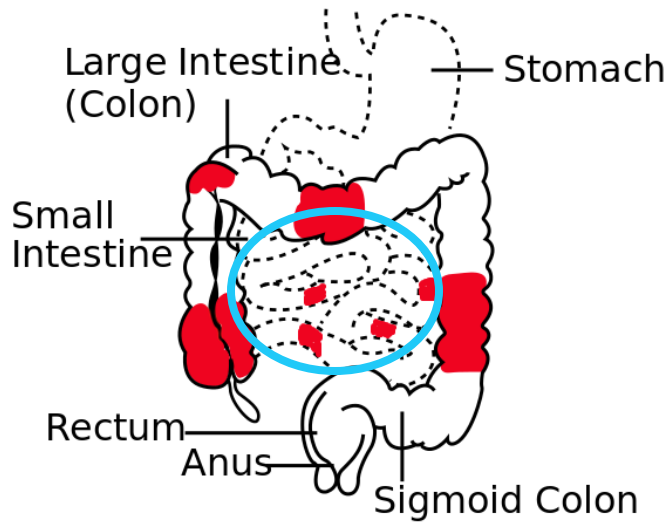


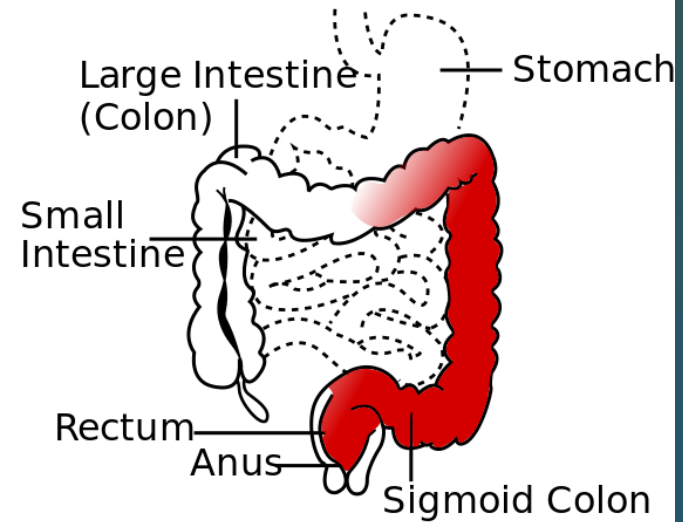
Nutriția în bolile inflamatorii intestinale

Ifrim Mădălina Maria

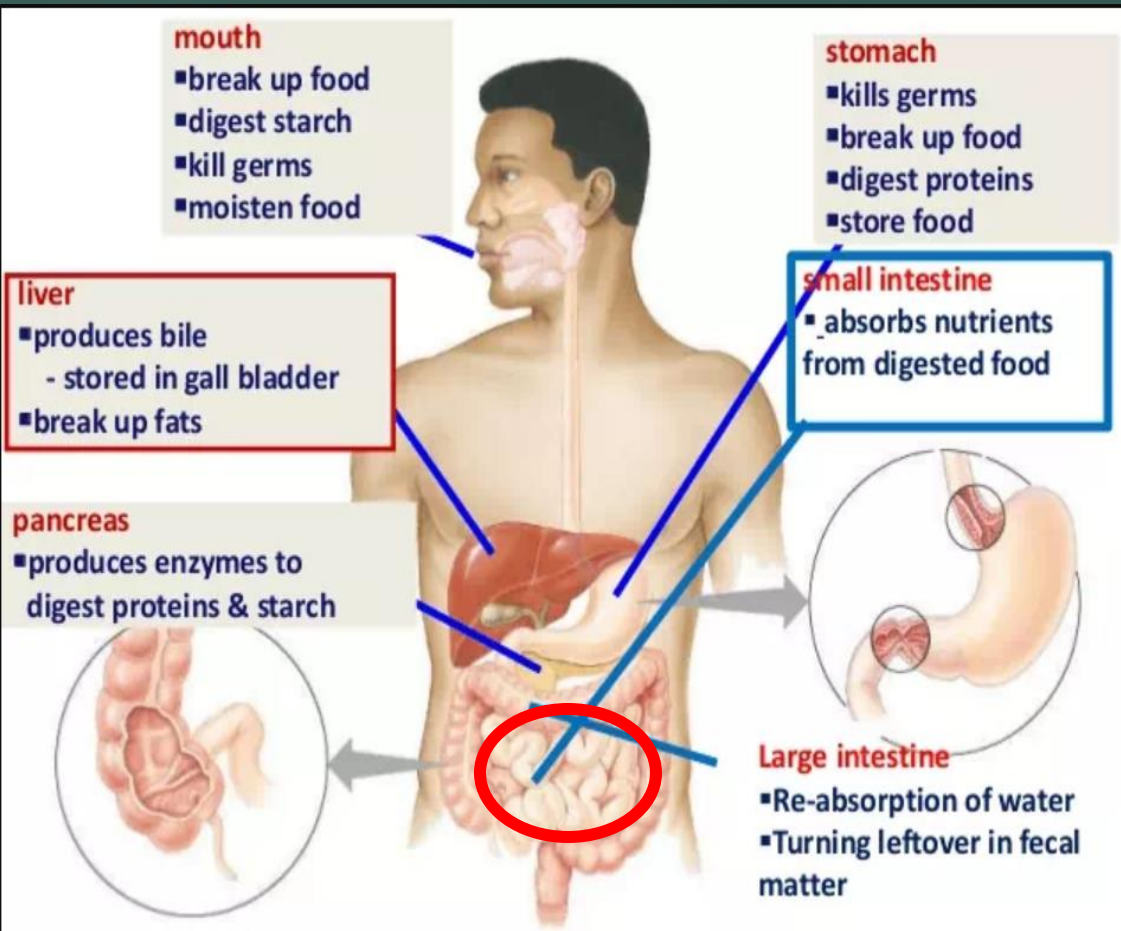
Bolile inflamatorii intestinale?



Crohn's Disease



Colitis ulcerosa



- **Proteine** (lapte, brânză, ouă, carne)
- **Lipide** (uleiuri vegetale - grăsimi rele, pește, alune-grăsimi bune)
- **Glucide** (zaharul, fructoza, dextroza si glucoza, amidonul si fibrele)
- **Vitamine** (A, D, E, K,B, C, acid folic)
- **Minerale și oligoelemente** (Ca, Mg, Fe, P, Zn, Cu, Se)
- **Apa și electroliți** (Na, K, Cl)

Malabsorbție. Malnutriție

Malabsorbția – afectarea procesului de absorbție care are loc la nivelul intestinului subțire

- Anumiți compuși (ex. intoleranța la lactoză)
- din bolile care afectează difuz tractul intestinal – diverși nutrienți (*boala Crohn*, boala celiacă)

Malnutriția

- Aport alimentar redus (inapetență, vărsături, diaree, etc)
- Necesari energetici mai mari (pusee de activitate)
- Pierdere de nutrienți în scaun (diaree, stomă, fistule)
- Rezecții intestinale- arie mai mică de absorbție
- Rar, interacțiuni medicamentoase (corticosteroizi, metotrexat)
- Deconținerea fizică

Malabsorbție	Consecințe
Apă, electroliți	deshidratare, crampe musculare
Glucide, lipide	Balonare, diaree , flatulență (G)
Fier	Anemie- astenie, fatigabilitate, dispnee
Zinc	Cădere păr, erupții cutanate, tulburări în cicatrizarea leziunilor
Vitamina B12, ac folic	Anemie, tulb neurologice
Vitamina A	Tulburări de vedere
Vitamina D, calciu	Scade densitatea osoasă- osteoporoză, fracturi
Vitamina K	Tulburări de coagulare
Vitamina E	Tulburări neurologice
Săruri biliare	Flatulență, malabs. grăsimi, vit. liposolubile

Deficit	Măsur
Caloric	BMI <15: 36-45 kcals/kg BMI 15-19: 31-35 kcals/kg BMI 20-29: 26-30 kcals/kg BMI >30: 15-25 kcals/kg
Proteic	1,2-1,5 g/kg/zi in puseu
Hidric	40 ml/kgc/zi
Fier	Fier oral sau iv (anemie severă, boală activă)
Ca, Vitamina D (tratament corticosteroid)	1200-1500 mg/zi, 400-600 UI
Vitamina B12, ac. folic	Corectare deficit +1000 mcg/luna vitB12 1-5 mg/zi acid folic

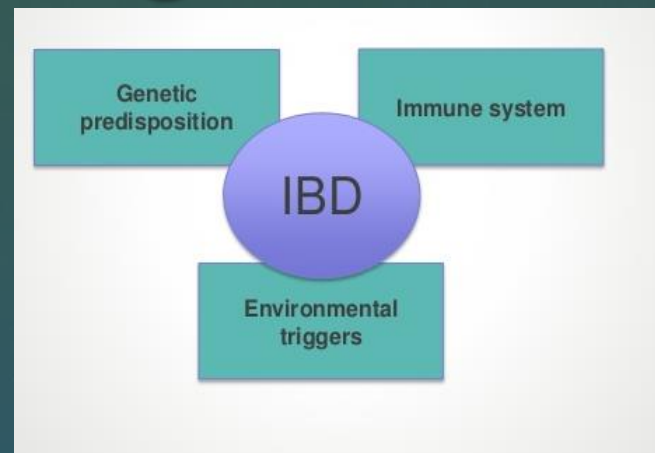
ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease. Clin Nutr. 2017

ECCO Guideline Third European Evidence-based Consensus on Diagnosis and Management of Ulcerative Colitis. Part 2: Current Management, 2017

Rolul dietei în etiologia BII



Dieta Mediteraneană



Dieta Vestică

Rolul dietei în managementul BII

- A. Rolul dietei în perioada de activitate a BII
- B. Rolul dietei în perioada de remisiune a BII

CE?

- Terapia nutrițională= componentă cheie în managementul pacienților cu BII
 - Dublu rol- corectarea deficitelor nutriționale specifice (vitamine, microelemente) și tratamentul puseelor de activitate(copii)

CUM?

- Nutriție enterală vs nutriție parenterală
- Nutriție enterală ! (oral, pe sondă nazo-gastrică sau nazo-jejunală!)
- uneori NE+PE
- NPT (intoleranță NE, stenoze severe, chirurgie)

CUI?

- Pacienți malnutriți, chirurgie

A. Rolul dietei în perioada de activitate a BII

- Copii, adolescenți cu BII- NEE prima linie de tratament pentru inducția remisiunii
- Adulți cu BII- NU există suficiente dovezi
- Pusee severe
 - dietă hipercalorică
 - hiperproteică
 - bogată în săruri minerale și vitamine- corectare deficite
 - tratament simptomatic (antiemetice, antispastice , etc)

B. Rolul dietei în perioada de remisiune a BII

- Deficite nutriționale predominant în BC cu afectare ileală
- Nu există diete specifice în perioada de remisiune – diete de excludere, alternative – hipocalorice- agravare deficite nutriționale!!
- Intoleranțe alimentare individuale! (la lactoză, produse lactate, condimente, ierburi, prăjeli, alimente meteorizante, bogate în fibre)




Simptomatologia în BII

- Inflamație intestinală (boală activă)
- Sindromul intestinului iritabil- simptomatologie de natură funcțională
- Simptome corelate cu rezecțiile intestinale
- Intoleranțe alimentare
- Modificări mecanice date de inflamație (afectarea peretelui colonic, multiplicarea bacteriilor din intestinul subțire)

Simptomatologia de natură funcțională

- Simptomatologie de natură funcțională, fără semne de inflamație- predispoziție!
- FODMAP (The low-fermentable oligosaccharide, disaccharide, monosaccharide, and polyol diet) - eliminare carbohidrați complecși care produc flatulență
- Controlul simptomatologiei (dureri abdominale, flatulență, balonare, diaree)
- Nu tratează, nu reduce inflamația!
- Afectează microbiota!
- Perioade scurte de timp, cu introducerea treptată a alimentelor!

Foods suitable on a low-fodmap diet

fruit	vegetables	grain foods	milk products	other
<p>fruit banana, blueberry, boysenberry, canteloupe, cranberry, durian, grape, grapefruit, honeydew melon, kiwifruit, lemon, lime, mandarin, orange, passionfruit, pawpaw, raspberry, rhubarb, rockmelon, star anise, strawberry, tangelo</p> <p><i>Note: if fruit is dried, eat in small quantities</i></p> 	<p>vegetables alfalfa, bamboo shoots, bean shoots, bok choy, carrot, celery, choko, choy sum, endive, ginger, green beans, lettuce, olives, parsnip, potato, pumpkin, red capsicum (bell pepper), silver beet, spinach, squash, swede, sweet potato, taro, tomato, turnip, yam, zucchini</p> <p>herbs basil, chili, coriander, ginger, lemongrass, marjoram, mint, oregano, parsley, rosemary, thyme</p>	<p>cereals gluten-free bread or cereal products</p> <p>bread 100% spelt bread</p> <p>rice</p> <p>oats</p> <p>polenta</p> <p>other arrowroot, millet, psyllium, quinoa, sorgum, tapioca</p> 	<p>milk lactose-free milk*, oat milk*, rice milk*, soy milk*</p> <p><i>*check for additives</i></p> <p>cheeses hard cheeses, and brie and camembert</p> <p>yoghurt lactose-free varieties</p> <p>ice-cream substitutes gelati, sorbet</p> <p>butter substitutes olive oil</p>	<p>tofu</p> <p>sweeteners sugar* (sucrose), glucose, artificial sweeteners not ending in '-ol'</p> <p>honey substitutes golden syrup*, maple syrup*, molasses, treacle</p> <p><i>*small quantities</i></p> 

Eliminate foods containing fodmaps

excess fructose	lactose	fructans	galactans	polyols
<p>fruit apple, mango, nashi, pear, tinned fruit in natural juice, watermelon</p> <p>sweeteners fructose, high fructose corn syrup</p> <p>large total fructose dose concentrated fruit sources, large serves of fruit, dried fruit, fruit juice</p> <p>honey corn syrup, fruisana</p> 	<p>milk milk from cows, goats or sheep, custard, ice cream, yoghurt</p> <p>cheeses soft unripened cheeses eg. cottage, cream, mascarpone, ricotta</p> 	<p>vegetables artichoke, asparagus, beetroot, broccoli, brussels sprouts, cabbage, eggplant, fennel, garlic, leek, okra, onion (all), shallots, spring onion</p> <p>cereals wheat and rye, in large amounts eg. bread, crackers, cookies, couscous, pasta</p> <p>fruit custard apple, persimmon, watermelon</p> <p>miscellaneous chicory, dandelion, inulin, pistachio</p>	<p>legumes baked beans, chickpeas, kidney beans, lentils, soy beans</p> 	<p>fruit apple, apricot, avocado, blackberry, cherry, longon, lychee, nashi, nectarine, peach, pear, plum, prune, watermelon</p> <p>vegetables cauliflower, green capsicum (bell pepper), mushroom, sweet corn</p> <p>sweeteners sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965), xylitol (967)</p> 

Concluzii?

- Ce pot mânca?
- Informații medicale puține - resurse nonmedicale pentru sfaturi nutriționale
- Pacienții cu BII- RISC DE DEFICITE NUTRITIONALE din cauza credințelor și practicilor nutriționale – CONSILIERE NUTRIȚIONALĂ (!scădere ponderală, reducere masă musculară, retard de creștere-copii)
- Screening nutrițional
- Toleranța individuală
- **NU EXISTA DIETA SPECIFICĂ!**

