

Wpływ rozgotowanych potraw zbożowych i ich lecznicze właściwości dla przewodu pokarmowego

Lek. Med. Justyna Okupniak



WSPÓLNA MEDYCYNĄ
RAZEM DLA PACJENTA

Naturalne metody wspierające leczenie chorób
przewodu pokarmowego w świetle badań
klinicznych

Choroby dietozależne/ autoimmunologiczne

- celiakia
- cukrzyca typu 2
- colitis ulcerosa
- ch.Leśniowskiego-Crohna
- SIBO
- zes.jelita drażliwego
- ch.Hashimoto
- otyłość
- zes.nieszczelnego jelita



Choroby - wpływ diety

- biegunka/ zaparcia
- alkoholowe/niealk.stłuszczenie wątroby
- chor.ukł.krążenia
- nowotwory
- grzybica p.pokarmowego
- alergie
- depresja
- osteoporoza
- refluks, ch.wrzodowa żołądka



Objawy w chorób przewodu pokarmowego

- wzdęcia i bóle brzucha
- zaparcia/biegunki
- krew w stolcu
- śluz w stolcu
- smolisty stolec
- ołówkowate stolce
- przelewania w brzuchu
- chudnięcie/tycie



Objawy

- zgaga
- odbijania
- kwaśny/gorzki posmak w ustach
- świąd odbytu
- uczucie rozpierania, pełności
- niepełne wypróżnienia
- objawy hipo/hiperglikemii



Diagnostyka

- badania krwi -nietolerancje/ alergię pokarmowe
- badania kału
- gastroskopia
- kolonoskopia
- usg j.brzusznej
- KT j.brzusznej
- rtg p.pokarmowego z kontrastem
- biopsja



Leczenie chorób przewodu pokarmowego

- farmakologiczne
- naturalne (dieta, suplementy)
- psychoterapia
- terapia poprzez ruch



Leczenie naturalne

- dieta oparta na gotowanych zbożach
- dieta eliminacyjna (bezglutenowa, bezmleczna itp.)
- dieta FODMAP (SIBO-zes.przerostu bakteryjnego w j.cienkim)
- dieta cukrzycowa
- dieta antygrzybicza
- dieta DASH (nadciśnienie)



Rola węglowodanów i błonnika

- źródło energii - dobowe zapotrzebowanie do 65% (ATP, DNA, RNA)
- stymulują rozwój bifidobakterii w okrężnicy
- zmniejszają poziom „złego” cholesterolu do 20%(błonnik)
- wzbogacają organizm w witaminy z grupy B, kw. foliowy, usprawniają wchłanianie wapnia
- niestrawne oligosacharydy i błonnik działają anty-nowotworowo
- skrobia „oporna” skraca pasaż jelitowy, absorbuje kwasy żółciowe, obniża LDL, działanie anty-nowotworowe

Węglowodany dobrej jakości



Działanie kleików

- najpopularniejszy w Chinach (congee)
- lekkostrawna potrawa gotowana na bazie ryżu w stosunku do wody 1:5
- ryż biały/brązowy, orkisz, pszenica, kasza jaglana, gryka
- dodatki: zioła, nasiona, warzywa, mięso, strączki (fasola adzuki)
- właściwości lecznicze



Kleiki- właściwości lecznicze

- lekkostrawny, łatwoprzyswajalny
- nie podrażnia błony śluzowej żołądka i jelit
- działanie odżywcze, nawilżające, p-zapalne
- działanie zapierające w biegunkach u dorosłych i dzieci
- wspomaga laktację
- jest łatwostrawny dla małych dzieci, można wprowadzać go w okresie niemowlęcym
- bezglutenowy (ryż, kasza jaglana, gryka, komosa)
- w połączeniu z imbirem działanie bakteriobójcze

Celiakia

- przewlekła enteropatia jelita cienkiego
- choroba immunologiczna
- p-ciała antygliadynowe, p-endomyszjalne, p-transglutaminazie tkankowej
- do 22%- celiakia seronegatywna
- antygeny HLA DQ2 i DQ8
- biopsja j.cienkiego-zanik kosmków
- przerost i naciek krypt limfocytami



Badania kliniczne-Postępy w żywieniu i gastroenterologii 2015 (MP)

- celiakia-wprowadzanie glutenu u niemowląt po ukończeniu 4 m.ż.
- wpływ karmienia piersią na ryzyko wystąpienia celiakii
- nieceliakalna nadwrażliwość na gluten
- niekorzystny wpływ antybiotyków podawanych noworodkom na mikrobiota- ryzyko chorób dietozależnych



Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCGS)

- badanie z 2015 r.-1561 pacjentów (w tym 26 dzieci)
- NCGS u 0,5-13% - rozpiętość spowodowana różnymi kryteriami, brano pod uwagę FODMAP
- FODMAP (fermentujące oligo, di i monosacharydy oraz poliole)- korzystny wpływ w IBS
- częstość wystąpienia celiakii o 25% niższa u dzieci przy wprowadzaniu glutenu 4-6 m.ż.



Badania kliniczne

- 2013 r. Scandinavian Journal of Gastroenterology
- badania w latach 2009-2010 nad nietolerancją glutenu u pacjentów bez celiakii
- u 95% pacjentów uzyskano poprawę stanu klinicznego na diecie bezglutenowej
- większe korzyści u kobiet (wzrost poziomu HDL, obniżenie BMI)



Celiakia i nietolerancja glutenu

- podstawowym leczeniem w tej grupie chorób jest zastosowanie diety bezglutenowej
- eliminacja pszenicy, orkisz, jęczmienia, żyta, owsa
- sporna kwestia owsa (opcja bezglutenowa)
- suplementowanie niedoborów (uwaga na skład suplementów!)



Nietolerancje pokarmowe

- Medycyna praktyczna 2015 -najczęściej uczulające pokarmy to;
- u dzieci-białko mleka krowiego, jaja, soja
- u dorosłych- ryby, owoce morza, orzechy, seler, pomidor, soja, pszenica, przyprawy
- zalecana dieta z wykluczeniem alergenów, oparta na lekkostrawnych zbożach- ryż, orkisz, kasza jaglana, kasza gryczana, gotowane warzywa, oleje dobrej jakości, mięso dobrej jakości, owoce, strączki



AZS-dieta



- badanie kliniczne 2014 r (ISAAC)- Znaczenie diety w AZS
- poprawa kliniczna po eliminacji glutenu pszennego
- poprawa na diecie bazującej na naturalnych produktach, dieta zgodna z wynikami testów alergicznych
- znaczne pogorszenie po spożyciu fast-food 2-3 x/tydzień

Nieswoiste zapalenia jelit

- dieta oparta na rozgotowanych zbożach o mniejszej zawartości błonnika w okresach zaostrzeń- np. biały rozgotowany kleik ryżowy jako forma lekkostrawna, rozgotowane zboża z dodatkiem lekkostrawnych warzyw
- błonnik jako forma prewencji zaparć, nowotworów, stanów zapalnych, zwiększamy jego ilość w okresach remisji



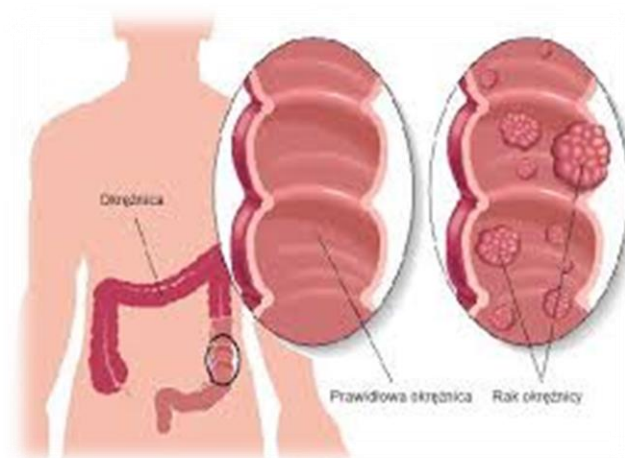
Ch.wrzodowa żołądka/refluks

- IŻŻ 2015, wytyczne
- dieta oparta na gotowanych zbożach, warzywach, owocach, chude mięso, jaja, ryby
- zalecana obróbka- gotowanie, duszenie, papkowata konsystencja potraw
- unikanie nadmiaru tłuszczów, pikantnych , smażonych potraw, czerwonego mięsa, tłustego nabiału, kwaśnych i wzdymających warzyw
- skutki uboczne przewlekłego stosowania leków z grupy IPP



Nowotwory przewodu pokarmowego

- wytyczne American Cancer Society 2013;
- badania naukowe dowodzą ,że spożywanie produktów z pełnego ziarna-jęczmień, owies, orkisz, żyto oraz 1,5 szklanki owoców i warzyw dziennie znacznie zmniejsza ryzyko powstania nowotworu , a także wspomaga leczenie onkologiczne



Przypadek kliniczny 1

- mężczyzna lat 32
- od kilku miesięcy stolec ze śluzem i krwią
- wzdęcia, bóle brzucha
- masa ciała stabilna, niepalący, sportowiec
- dieta smażona, wysokobiałkowa, fast-food 2x /tydzień
- zastosowano dietę bezglutenową gotowaną; zboża, warzywa, olej dobrej jakości, ryby, jaja-poprawa po 4 tygodniach (normalizacja wypróżnień)



Przypadek kliniczny 2

- kobieta lat 54, niepaląca
- bóle brzucha i wzdęcia, przelewania, zgaga, st.po cholecystectomii, HBS dodatnia
- bez poprawy po IPP+ dieta gotowana , bogatonabiałowa
- zastosowano dietę z ograniczeniem glutenu pszennego, tłuszczu i nabiału, bogata w gotowane warzywa, owoce, ryby, chude mięso
- probiotyki
- poprawa po 2 tygodniach, nawrót po błędach dietetycznych



Przypadek kliniczny 3

- mężczyzna lat 58, AZS
- niepalący, sport- umiarkowany, prawidłowa masa ciała
- bez poprawy po wykluczeniu ostrych i smażonych potraw oraz popularnych alergenów
- zastosowano dietę zgodną z wynikami testów alergii pokarmowych, bazującą na rozgotowanych zbożach bezglutenowych, warzywa, owoce, ryby, jaja przepiórcze, chude mięso, oleje dobrej jakości-poprawa po 3 miesiącach (zmiany zmniejszyły się o ok.60%)



Dziękuję za uwagę!



WSPÓLNA MEDYCYNĄ
RAZEM DLA PACJENTA