



nosť čriev svojou obtiažnosťou trávenia. Je vhodné len dusené alebo varené mäso, chudé. Ryby sú väčšinou ľahko stráviteľné. Karbohydráty sú vhodné tiež dusené alebo varené, ryža i odvar z ryže veľmi pomáhajú. Odporúčajú sa aj varené zemiaky, pyré. Cestoviny len z bielej múky. Piť veľa vody izbovej teploty z dôvodu dehydratácie chronickej hnačky. Potrebné je vyhýbať sa všetkým industrializovaným nápojom, tiež sódovaným. Preferovať čaje z bylín luhované, káva tiež dráždi. Vhodné šťavy sú čerstvo odšťavené z ovocia a zeleniny, piť ihneď, neodkladať do chladničky.

So sladkosťami je to tiež vhodné kontrolovať. Odporúča sa čokoláda s maximálnym percentom kakaa a bez cukru. Biele čokolády a rôzne tukové sú úplne nevhodné. Industrializovaný tuk v nich sťažuje trávenie. Vhodné sú ľahko sladené suché pečivá, vhodné je niekoľko dňové, nie čerstvé.

Keďže hnačkami dochádza k strate minerálov, vitamínov a stopových prvkov, kompenzácia je vhodná substitúciou výživových nápojov aj farmaceuticky pripravených, dostať kúpiť v lekárni (Nutridrink, Ensure..bez fibry). Odporúča sa sipping (popíjanie prípravkov).

Mliečny tuk je živočíšneho pôvodu, preto môže spôsobovať alergické reakcie alebo intoleranciu. Treba individuálne odskúšať mliečne deriváty a ak sa dá, prejsť na kyslo-mliečne. Tvaroch a syry sú špecifické, u každého individuálne. S nízkym obsahom tukov viac tvrdé, sú v malom množstve vhodné. Fyzická aktivita zlepšuje výkonnosť srdcovo-cievneho systému, dýchacieho systému, zvyšuje kostnú hustotu a posilňuje svalovo-šlachový aparát. Cvičenie zlepšuje náladu a psychické funkcie, pôsobí antidepresívne, znižuje vnímanie bolesti a zlepšuje pocit únavy. Treba vylúčiť extrémne namáhavý pohyb,

odporúča sa chodiť, rekreačne plávať, loptové hry...

Pacienti s Crohnovou chorobou by sa mali vyhýbať liekom proti bolesti zo skupiny tzv. nesteroidných antireumatík ako sú ibuprofen, diklofenak alebo aspirín. Ani hormonálna antikoncepcia u žien nie je vhodná, spôsobuje zhoršenie ochorenia. Ďalšími rizikom je dlhodobé užívanie antibiotík, tj viac ako 10 dní alebo opakovane za sebou. Ukazuje sa, že pacienti by sa mali vyhýbať aj viacerým potravinovým prísadám ako sú emulgátori, zahusťovadlá a bieliace látky, ako sú je polysorbát 80 (E433), karboxymetylcelulóza (E466), maltrodextríny, karagenan (E407), oxid titaničitý (E171) a siričitany (E221-E228). Viaceré vedecké štúdie zhodne ukazujú, že tieto látky vedú k poškodzovaniu ochrannnej hlienovej vrstvy sliznice a môžu tak vyvolávať alebo zhoršovať črevné zápalové ochorenia.

Literárne zdroje:

HLAVATÝ, T. 2009. Crohnova choroba. [online]. [citované 2019-04-30]. Dostupné na internete: [http://www.solen.sk/pdf/90322776d-7600c16edbaebacd01164b8.pdf](http://crohnika.sk/crohnova-choroba/zivotosprava-pri-crohnovej-chorobe/HUORKA, M. 2009. Crohnova choroba. [online]. [citované 2019-05-01]. Dostupné na internete: <a href=)
KUŽELA, L. 2013. Liečba nešpecifických zápalov čreva v súčasnosti. [online]. [citované 2019-05-01]. Dostupné na internete: <http://www.solen.sk/pdf/>

DRUHÁ SVETOVÁ VOJNA V SPOMIENKACH