

Alimentația rațională în bolile intestinului

Așa cum am văzut într-un capitol anterior, intestinul cuprinde două mari porțiuni: intestinul subțire și intestinul gros.

Inflamația intestinului subțire poartă numele de *enterită* iar cea a intestinului gros de *colită*.

Enteritele pot fi acute sau cronice.

Enterita acută apare ca rezultat al unei infecții, intoxicații sau parazitoze intestinale.

Bolnavul elimină scaune apoase, frecvente (diaree), fapt ce duce la o pierdere de lichide cu stare de deshidratare marcată. Concomitent cu pierderea de apă se pierd și săruri minerale. Uneori pot apărea febră, astenie, amețeli, somnolență, dureri abdominale.

Alimentația bolnavului diferă în funcție de stadiul evolutiv al bolii.

În zilele 1 și 2 se administrează o dietă hidrică alcătuită după cum arată și numele numai din lichide. Dacă bolnavul prezintă și vărsături concomitente se administrează apă fiartă și răcită din 5 în 5 minute cu lingurița, cca 2—3 l/zi, în funcție de gradul de deshidratare a bolnavului. Dacă bolnavul nu varsă lichidele se pot da fracționat din oră în oră sub forma de ceaiuri de mentă, mușetel, tei, fără zahăr sau ușor îndulcite, sucuri de fructe diluate (mai ales dintre cele cu efect astringent: afine, coarne, mere). Lichidele vor fi ușor călduțe, întrucât cele reci accelerează peristaltismul.

Din a 3-a zi se suplimentează alimentația cu supe de legume limpezi cu sare, supe mucilaginose, mucilagii de orez, chiseluri preparate cu sucuri de fructe astringente (exemplu, afine), orez pasat, supă de morcovi cu morcovul pasat.

Dacă evoluția bolnavului este favorabilă, se va îmbogăți regimul cu făinoase fierte în apă, supe-creme de legume (fără cartofi), apoi se pot încerca alimentele bogate în proteine ca brinza telemea desărată și chiar brinza de vaci stoarsă, urda, adăugate în făinoase (orez).

În continuare se vor adăuga merele rase, merele coapte, apoi carnea slabă fiartă ca rasol și tocată (sub formă de perișoare dietetice), peștele slab fiert. În continuare se vor introduce budincile de făinoase preparate cu brinză sau cu carne, bulionul de carne degresat, piinea albă veche de o zi, albușul de ou în preparate (sufleuri, budinci) și mai târziu legumele fierte date prin sită (cartoful se introduce cel mai târziu întrucât produce fermentații). La urmă se adaugă gălbenușul de ou, laptele (la început în preparate cu făinoase sau diluat cu ceai).

Rămân excluse pentru mai multă vreme: alimentele bogate în celuloză grosolană, cele cu efect excitant pe tubul digestiv, cele prea sărate, afumăturile, condimentele iuți, conservele.

Un preparat din comerț folosit cu mult succes în faza de realimentare după dieta hidrică, este „Humana-H” care se poate prepara în diverse concentrații (ca supă sau pireu) fiind utilizat atât la copii cit și la adulți.

În *enteritele cronice* pe lângă diaree, tulburări dispeptice, bolnavii prezintă o stare de denutriție marcată concomitent cu deficiența de absorbție

a unor factori nutritivi ca: vitamina C, complexul B, vitaminele E, K, D, și unele minerale: fierul, calciul ș.a.

De aceea, alimentația bolnavului în aceste situații va urmări, pe lângă restabilirea unui tranzit normal, și asigurarea unui aport de factori nutritivi echilibrat pentru refacerea stării de nutriție a acestuia. Alimentele permise acestor bolnavi sînt:

- carnea slabă cu țesut conjunctiv în cantitate redusă, de vițel, vită, pasăre, pește de apă dulce slab, șunca, mușchiul țigănesc, pateul dietetic;
- brînză de vaci stoarsă, brînzeturile nefermentate, frișca proaspătă;
- ouăle fierte tari sau în preparate (mai ales albușul);
- piinea albă prăjită în cantitate limitată;
- făinoasele se vor permite în cantitate limitată, ca sufleuri, budinci, aluaturi nedospite, aluat de biscuiți;

- legumele se vor da sub formă de pireuri, soteuri, sufleuri, numai cele cu celuloza fină, excluzîndu-se leguminoasele uscate. Cartofii se vor da în cantitate limitată cu puțin unt adăugat la servire;

- fructele se vor da ca sucuri diluate, pireuri, fierte în compot, gelatine mussli cu albuș de ou;

- dulciurile se vor da sub formă de gelatine, biscuiți, aluat de ecler, aluat de tartă, aluat de pandispan, peltea de gutui, de afine, chiseluri;

- grăsimile vor fi permise sub formă de unt 30 g și de ulei fiert adăugat în preparatele de legume;

- dintre băuturi se permit supele-creme de legume, borșul de legume, supele slabe de carne, borșul de carne;

- sosurile se vor da în cantitate limitată și numai cele dietetice.

Mesele vor fi de volum redus și mai frecvente.

Alimentele se vor servi la temperatura optimă.

Bolnavul va evita orice emoții în timpul mesei, va minca încet, efectuînd o masticăție conștiințioasă. Va păstra repaus după masă cea o oră.

Vor fi evitate următoarele alimente:

- laptele, brînzeturile fermentate, sărate și grase;

- carnea de oaie, porc, gîscă, rață, vinatul, pește gras, pește prăjit, mezelurile, conservele de carne;

- ouăle prăjite;

- piinea neagră, piinea proaspătă;

- legumele bogate în celuloză grosolană, leguminoasele uscate;

- fructele oleaginoase, fructele crude cu coajă și simburii;

- untura, slămina, grăsimile prăjite;

- aluaturile proaspete, aluaturile cu unt, aluaturile dospite;

- mierea, dulceața, marmelada, înghețatele;

- apele alcaline, alcoolul, băuturile fierbinți;

- condimentele: piper, muștar, hrean, ceapă, usturoi, boia, murăturile;

- sosurile cu rîtașuri, maioneza.

Se vor evita, în general, toate alimentele care stimulează peristaltismul, alimentele greu absorbabile, alimentele iritante, alimentele prea reci.

Colitele sînt inflamații ale intestinului gros. De cele mai multe ori însoțesc inflamația intestinului subțire adică enteritele, devenind astfel enterocolite.

Din punct de vedere clinic se caracterizează prin modificări de scaun: constipație sau diaree sau alternanță de constipație cu diaree, balonări post-prandiale, dureri abdominale de-a lungul colonului. Aceste manifestări se accentuează mai ales în cazul consumului unor alimente bogate în celuloză, țesut conjunctiv sau fermentescibile.

La originea colitelor pot sta o serie de cauze ca: parazitozele intestinale, constipația veche, abuzul de medicamente laxative, abuzul de alimente iritante, masticăția insuficientă datorită unei danturi deficitare sau din grabă, enervările, emoțiile, o enterită acută tratată incorect sau incomplet.

De multe ori suferința intestinului gros implică o tulburare a funcționalității sale motoare și secretoare, în care caz poartă numele de *colopatie*.

Alteori se produc modificări ale echilibrului florei microbiene intestinale. În mod normal, în intestinul gros există două tipuri principale de floră microbiană: de putrefacție și de fermentație aflate într-un echilibru astfel încât să se asigure formarea unui scaun normal.

Echilibrul florei microbiene intestinale poate fi tulburat de unele afecțiuni microbiene sau parazitare, după tratamente cu antibiotice, după o constipație veche, în cazul unor tulburări endocrine, alergice sau în cursul unor avitaminoze.

În aceste cazuri vorbim despre *diaree de fermentație* sau de *putrefacție* denumire luată în funcție de flora microbiană afectată.

În cazul existenței unei inflamații a colonului (colită) bolnavul primește un regim de *cruțare colică*, care după cum arată și numele menajează colonul în sensul că alimentele administrate trebuie să se digere și să se absoarbă înainte de a ajunge în acest segment al tubului digestiv. În faza acută se va administra o dietă hidrică alcătuită din ceaiuri bogate în tanin cu efect astringent, ușor îndulcite;

— în a doua fază regimul va fi îmbogățit cu alimente ca: brinzeturile nefermentate, carnea fiartă sau friptă, peștele slab fiert, untul proaspăt (adăugat la servirea alimentelor), zahărul, jeleurile de fructe pasate, prăjiturile din aluat nedospit, frișca, ș.a. interzicându-se legumele și fructele verzi sau uscate sub orice formă, pinea, peștele făinos, alimentele ce conțin celuloză grosolană.

În colitele cronice vor fi permise următoarele alimente:

— carnea slabă de vacă, vițel, pui, fiartă ca rasol, friptură înăbușită, grătar, fiartă la aburi, tocată și preparată sub formă de chiftele dietetice fierte la aburi, mititei dietetici, perișoare, musaca dietetică;

— peștele slab fiert rasol, copt în pergament, preparat ca perișoare dietetice sau în aspic;

— brânza telemea desărată, urda, cașul dulce, cașcavalul, brânza de vaci;

— ouăle în preparate (sufleuri, budinci) ca spume de albuș, omleta dietetică;

— grăsimile sub formă de unt, frișcă (în cantitate limitată), ulei, margarină (tcate neprăjite, adăugate la servire sau fierte în preparate);

— făinoasele: orez, griș, fidea, tăiței bine fierte sub formă de budinci, mămăliguță prăjită bine fiartă;

— legume cu celuloză fină (morcovi, dovlecei) bine fierte, preparate ca sufleuri, soteuri, pireuri, budinci. Dintre salate nu se permite decât cea de

sfeclă coaptă, și dacă sînt suportate, pot fi încercate și roșiile fără coajă sau semințe și eventual salată verde fragedă bine mărunțită sau opărită;

— fructele vor fi permise ca sucuri sau pireuri, compoturi moderat îndulcite pasate, fructe coapte la cuptor fără simburii și coji (mere, pere, gutui);

— dulciuri sub formă de aluat de biscuiți, biscuiți de albuș, aluat fiert, chiseluri, aluat de tartă, gelatine de brinză de vaci, de cacao, de sucuri de fructe, spumă de albuș, jeleuri, peltea de gutui;

— băuturi: ceai de mentă, de măceș, de mușețel, cacao cu apă, sucuri de fructe, chiseluri de fructe;

— condimente: numai aromatele tăiate foarte mărunț și în cantitate moderată: mărar, pătrunjel, leuștean, cimbru, dafin, apoi vanilia, scorțișoara, coaja de lămie sau de portocale;

— supe slabe de carne degresate, supe de oase strecurate cu găluște de grîș, cu perișoare de carne sau zdrențe de ou, supe creme de legume date prin sită, preparate cu zeamă de carne sau de oase, supe creme de făinoase (orez, grîș);

— sosuri: numai cele preparate dietetic cu grăsimi neprăjită.

Bolnavul va consuma mese de volum redus și mai frecvente, 5—6 pe zi, va mesteca alimentele foarte atent; nu va bea în timpul mesei, va evita supărările, emoțiile, oboseala; nu va bea lichide reci în timpul mesei și în general va evita alimentele reci.

Vor fi interzise următoarele alimente:

— carnea grasă de porc, oaie, rață, gîscă, vinat, mezeluri, preparate de carne grasă, afumături, șnițel, mîncăruri cu carne prăjită;

— ouăle prăjite, maioneza;

— brînzeturile sărate, grase, fermentate, brînză frămîntată;

— grăsimile: untura, slănină, frișcă, smîntîna, orice grăsimi prăjită;

— făinoasele în cantități mari și insuficient fierte;

— legumele: varza, castraveții, fasolea, lîntea, mazărea boabe, guliile, conopida, murăturile, varza acră, ceapa;

— fructele necoapte, cele oleaginoase, fructele crude cu simburii și coajă;

— sosurile preparate cu rîntaș prăjit, cu ceapă prăjită, maionezele, sosul de muștar, cele bogat condimentate;

— dulciurile: aluaturi proaspete, aluaturi dospite, marmelade, gemuri, prăjituri pregătite cu grăsimi multă, cele pregătite cu nuci, alune, înghețate;

— condimentele iuți: boiaua, piperul, muștarul, hreanul;

Diareea de fermentație apare ca urmare a tulburării florei iodofile și se caracterizează printr-o lipsă de toleranță la glucide (mai ales celuloza și amidonul) care ajungînd în colon în cantitate crescută sînt incomplet transformate producînd tulburări bolnavului. În scaun vor apare granule de amidon parțial digerate și abundentă floră de fermentație.

Regimul are ca obiectiv, eliminarea alimentelor care produc fermentații, bogate în celuloză.

În cazurile cu diaree frecvente, se va începe tratamentul cu o dietă hidrică de 1—2 zile alcătuită din ceaiuri călduțe de mentă, mușețel, îndul-

cite cu moderație sau cu zaharină, bulion de carne degresat, supă limpede de morcovi.

După această perioadă se vor adăuga alimente cu conținut proteic crescut ca: brinza de vaci stoarsă de zer, telemeaua desărată, perișoarele fierte la aburi, peștele slab de riu, peștele în aspic, supele mucilaginoase, supele creme de orez, chiselul de cacao, chiseluri de fructe bogate în tanin, iar dintre legume morcovii și dovleceii fierți ca supe limpezi cu adaos de făinoase. De asemenea, se poate încerca pelteaua de gutui, de afine, de carne. Piinea se va da în cantitate redusă numai cea albă, prăjită sau ca pesmeți uscați.

Cînd diareea a încetat, după cca 3—4 săptămîni, se vor putea introduce pireurile de fructe bine coapte, cele de legume cu celuloza fină, untul în cantitate mică, făinoasele cu lapte, iaurtul proaspăt. Cartofii se vor introduce mai tîrziu și în cantitate moderată.

Vor fi interzise:

- laptele dulce și derivatele sale acide (kefirul, laptele acru),
- cîrnurile grase, conservate, afumăturile,
- piinea neagră și cea intermediară,
- legumele crude, cele cu celuloză grosolană, leguminoasele uscate, varza, castraveții, guliile, ceapa ș.a.,
- fructele crude, cele cu coajă și sîmburi, cele oleaginoase,
- excesul de făinoase,
- grăsimile în cantitate crescută,
- condimentele iritante: piper, boia, ardei, ceapă, usturoi, oțet, hrean,
- băuturile reci, cele alcoolice,
- supele grase de carne, cele preparate cu rîntaș prăjit,
- sosurile nedietetice preparate cu rîntaș prăjit, maioneza, sosurile condimentate excesiv,
- aluaturile dospite proaspete, cele preparate cu multă grăsime, cele preparate cu nuci, alune, migdale.

Pentru a combate constipația care s-ar putea instala ca urmare a acestui regim sărac în reziduuri se va administra sîmînța de in. Aportul de vitamine și săruri minerale se va realiza prin administrarea sucurilor de legume și fructe crude (citrice).

Diareea de putrefacție apare ca urmare a insuficienței digestiei proteinelor în etajul superior al intestinului. Ajunse astfel în colon, acestea irită peretele colic prin procesul de putrefacție crescut și produc diaree.

Regimul va fi alcătuit din alimente sărace în proteine și bogate în glucide.

În cazurile cu diaree frecvente se va începe alimentația printr-o dietă hidrică de 1—2 zile, alcătuită din ceaiuri de mentă, de mușetel, tei, călduțe, îndulcite cu moderație.

În continuare alimentația se va îmbogăți cu supe de legume limpezi, cu adaos de făinoase, supe mucilaginoase, decocturi de cereale.

Se vor adăuga apoi legumele sub formă de pireuri (carote, spanac, fasole verde, salată verde și chiar cartofi), fructele sub formă de mere coapte fără coajă și simburi, pireuri de fructe, compot cu fructele pasate.

Excesul de legume și fructe va realiza transformarea putrefacției în fermentație, etapă necesară întrucât ușurează introducerea în continuare a alimentelor cu conținut proteic, crescând toleranța pentru acestea.

O dată realizată această transformare, se vor putea introduce în continuare cantități mici de alimente cu conținut proteic ca oul fiert moale, sau în preparate, peștele de riu slab proaspăt, fiert ca rasol, gelatinele, iaurtul și apoi laptele în preparate cu făinoase (grîș sau orez). La urmă se adaugă carnea mai întii tocată și fiartă ca perișoare dietetice și mai tirziu friptă.

Vor fi evitate în continuare alimentele iritante pentru colon, cărnurile grase, afumăturile, legumele bogate în celuloză dură, fructele cu coajă și simburi.

Sînt interzise alimente ca:

- brinzeturile fermentate, afumate, sărate, laptele
- cărnurile grase, viscerele, conservele de carne, mezelurile
- legumele crude bogate în celuloză, leguminoasele uscate (fasole, mazăre, linte, bob)
- fructele crude cu coajă și simburi, bogate în celuloză
- condimentele iritante iuți: hrean, piper, boia, ardei ș.a.

Alimentația mixtă care să includă și cruditățile nu va fi reluată înainte de 5 săptămîni.

Constipațiile reprezintă suferințe ale intestinului gros în cursul cărora materiile fecale sînt eliminate cu intîrziere și greutate. Acestea au la originea lor fie unele obiceiuri defectuoase ale bolnavului, alimentație defectuoasă, neprezentare pentru eliminarea scaunului cînd survine nevoia pentru defecație, alimentație săracă în legume și fructe (deci substanțe de balast), unele afecțiuni care impun un regim sărac în substanțe de balast (celuloză) sau prin folosirea excesivă, îndelungată a laxativelor (purgativelor).

Tratamentul acesteia îmbracă pe lingă o reeducare a reflexului de defecație și o alimentație corespunzătoare.

Regimul în cazul constipației simple va fi compus din alimente ca:

- carnea de orice fel preparată sub formă de mîncăruri de legume cu carne;
- peștele sub orice formă, dacă este suportat;
- ouăle sub formă de omletă, ochiuri românești sau în preparate;
- grăsimile sînt permise toate;
- piine neagră sau intermediară;
- legumele vor fi date în cantitate abundentă, sub formă de salate crude sau ca mîncăruri de legume, fierte ca pireuri (fasole verde, conopidă, morcov, spanac, cartofi, dovlecei, sparanghel ș.a.);
- fructele crude de orice fel care se vor consuma cu coajă; la cei care nu au dantură bună vor fi date rase pe răzătoare. Dă rezultate foarte bune și administrarea fructelor uscate (exemplu prune uscate) date înmuiate de cu seara sau sub formă de compot, nucile;

- dulciuri sub formă de marmeladă, miere, dulceață, prăjituri cu fructe;
- supe reci de legume cu carne, borșuri de legume, supe-creme de legume;
- băuturi reci (luate dimineața pe stomacul gol), sucuri de fructe și de legume, compoturi, laptele bătut.

Se poate folosi uneori cu rezultate bune uleiul de parafină în salată.

În cazul constipației complicate cu colită cronică tratamentul este destul de dificil, întrucât, în general, regimul pentru colită este opus celui pentru constipație.

În general se va da un regim de cruțare a colonului alcătuit din:

- iaurt, brinză de vaci proaspătă, caș, urdă, telemea desărată,
- carne slabă de vacă, vițel, pui, preparată ca perișoare dietetice, fierte la aburi,
- pește slab de riu fiert ca rasol sau în aspic,
- ou preparat ca omletă dietetică, spume de albuș cu zahăr sau alte preparate (sufleuri, budinci),
- grăsimi sub formă de unt, margarină, ulei, frișcă, în cantitate moderată,
- piine albă prăjită,
- făinoase cu lapte (griș cu lapte, orez cu lapte, fulgi de ovăz), măămăliguță prăjită bine fiartă,
- legume cu celuloza fină (morcovi, dovlecei, cartofi, sfeclă coaptă) ca pireuri, soteuri, sufleuri, salate,
- fructe ca sucuri de fructe sau pireuri de fructe coapte fără simburii,
- dulciuri sub formă de făinoase cu lapte, peltea de fructe, gelatine, budinci de făinoase, chiseluri cu sucuri de fructe, spume de albuș bătut,
- sosuri preparate dietetic,
- supe de carne slabe, supe de oase strecurate cu adaos de făinoase, supe cu zdrențe de ou, supe limpezi de legume sau supe-creme de legume acrite cu suc de lămție,
- condimente numai sub formă de aroare foarte fin tocate, vanilie, suc de lămție.