

Crohn's sjúkdómur – Svæðisgarnabólga Colitis Ulcerosa - Sáraristilbólga

Colitis Ulcerosa - Sáraristilbólga



Crohn's og Colitis Ulcerosa samtökin

CCU samtökin eru hagsmunasamtök einstaklinga með langvarandi bólgusjúkdóma í meltingarvegi oft kallaðir IBD. Skammstöfunin IBD stendur fyrir Inflammatory Bowel Disease og er samheiti yfir Crohn's sjúkdóm (svæðisgarnabólgu) og Colitis Ulcerosa (sáraristilbólgu). Sjúkdómarnir eru mjög einstaklingsbundnir og því er meðferð það einnig. Þær upplýsingar sem hér eru gefnar varðandi mataræði þarf hver og einn að meta út frá eigin aðstæðum, sjúkdómsvirkni og einkennum. Vonandi kemur bæklingurinn að góðum notum og svarar einhverjum spurningum um næringu einstaklinga með IBD. Mælt er með því að ræða við lækni eða sérhæfðan næringarfræðing ef frekari spurningar vakna varðandi mataræði.

Efni bæklingins er byggt á útgefnu efni frá bresku félagasamtökum Crohn's & Colitis UK. Bæklinginn þeirra *Food and IBD* má nálgast á heimasíðu samtakanna, www.crohnsandcolitis.org.uk. Taka skal fram að bresku samtökin bera enga ábyrgð á efni þessa bækling.

Ítarlegri upplýsingar um sjúkdómana og svör við nokkrum algengum spurningum má finna á heimasíðu Crohn's og Colitis Ulcerosa samtakanna, www.ccu.is. Þar má meðal annars skoða fréttabréf, fræðsluefni og upplýsingar um fræðslufundi félagsins sem opnir eru öllum. Á heimasíðunni er einnig hægt að gerast félagi í CCU samtökunum og styrkja með því starfsemi félagsins.

Efnisyfirlit

IBD og mataræði	1
Meltingarvegurinn	2
Áhrif IBD á meltingarveginn	2
Getur mataræði valdið IBD?	2
Getur mataræði læknað IBD?	3
Heilsusamlegt mataræði	4
Mikilvæg orku- og næringarefni	4
Fæðuhringurinn	5
Vítamín, steinefni og IBD	6
Góðgerlar og trefjaefni	7
Almenn ráð	8
Matardagbók og breytingar á mataræði	9
Tvær algengar aðferðir við að taka út ákveðna fæðu	11
Algeng einkenni og breytingar á mataræði	11
Næringarmeðferð	16
Sértæk mataræði	17
Vinsæl mataræði	18
Náttúrulyf og aðrar viðbætur	19
Sérstakar aðstæður	
Börn með IBD	20
Mataræði á meðgöngu	20



janssen



PHARMACEUTICAL COMPANIES
OF *Johnson & Johnson*