

Bevezetés

Crohn-betegségben (CD) a kizárólagos enterális táplálás (EEN) hatásossága felhívja a figyelmünket arra, hogy az étrendnek szerepe lehet a tünetek enyhítése mellett a háttérben zajló patofiziológiai folyamatok kontrolljában is (bélermeabilitás, bélflóra).



Tudnivaló

Az EEN nem folytatható a végtelenségig, ezért Arie Levine és munkatársai olyan étrendet próbáltak kialakítani, ami tartósan követhető, és egyben az EEN-hez hasonló hatásai vannak – mind a tünetek, mind a nyálkahártya-gyógyulás terén. Így született meg a „**Crohn's disease exclusion diet**” (CDED) – *Crohn-betegség kizárásos diéta* –, melynek alapja az olyan élelmiszerek, étrendi összetevők csökkentése, vagy kizárása az étrendből, melyeknek szerepe lehet a CD-ben.



Melyek ezek?

- **nagy mennyiségű állati zsiradék**
- **bizonyos állati fehérjék: hal, marhahús, vörös hús, belsőségek (magas taurin)**
- **nagy mennyiségű finomított cukor, maltodextrin***
- **nagy mennyiségű glutén/búza**
- **emulgeálószeresek, karragének, élesztő**
- **feldolgozott, félkész, kész ételek, fagyasztott ételek, gyorséttermi ételek**

A feldolgozott, készen vásárolt élelmiszereket, ételeket – a felhasznált adalékanyagok miatt – lehetőleg minél teljesebben kerülni kell, míg az alapanyagok többségénél a korlátozások a fagyasztott mennyiségre vonatkoznak.

Nemcsak az számít, hogy mit eszünk, hanem az elkészítés módja is. A kizárás mellett fontos bizonyos tápanyagok (fehérjék, rostok) napi rendszerességű fogyasztása, melyek elősegítik az eubiosis fenntartását, az enterocyták működését.

Újdonságok

Az első tanulmányok azt mutatják, hogy a részlegesen enterális táplálás (partial enteral nutrition, PEN) és a CDED együtt indukciós kezelésként hasonlóan hatásos lehet, mint az EEN.¹⁻⁵

A PEN és CDED indukciós és fenntartó kezelésként három fázisból áll, melyekben a tápszer aránya (CD-ben javasolt speciális tápszer) és az étrend változik:

- I. fázis (0-6. hét):** energiabevétel 50%-a tápszer + kötelező ételek (burgonya, banán, alma, csirkemell, tojás) + engedélyezett ételek**
- II. fázis (7-12. hét):** energiabevétel 25%-a tápszer + kötelező ételek (ld. fent) + engedélyezett ételek**
- III. fázis (fenntartó):** energiabevétel 25%-a tápszer + engedélyezett ételek**

CDED-ben javasolt és tiltott ételek a fenntartó fázisban

**Az engedélyezett ételek listája változik, bővül az egyes fázisokban.

A CDED során javasolt alapanyagok a fenntartó fázisban:

- Fehérje: tojás, csirke, friss hal, sovány hátszín
- Szénhidrát: zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű kenyér (limitált mennyiségben)
- Zsír: olívaolaj, repceolaj
- Folyadékbevitel: víz, szóda, tea, frissen facsart narancslé
- Fűszerek: zöldfűszerek, gyömbér, fokhagyma, citrom
- Édesítés: méz, cukor (kevés)



Útravaló

- A CDED+PEN hasonlóan hatásos, mint az EEN az első tanulmányok szerint.
- A CDED kiegyensúlyozott étrend, ami korlátozza azokat az élelmiszereket, melyek károsítják a bélnyálkahártya és a bélflóra normális működését, egyben olyan élelmiszerek fogyasztását támogatja, melyek elősegítik a bélflóra és bélnyálkahártya egészséges működését.
- A CDED támpont lehet a szülők számára az EEN-ről történő váltás során.
- A CDED eszköz lehet a szülők kezében, hogy aktívan részt vegyenek a kezelésben
- A megfelelő étrend jelenlegi tudásunk szerint a betegség oki kezelésének része lehet, mellékhatások nélkül.



Dr. Müller Katalin

Gyermek-gastroenterológus
szakorvos

Dakó Sarolta

Dietetikus

* Az előírt tápszerekben lévő mennyiségen felül.

¹ Sigall-Boneh R, Pfeffer-Gik T, Segal I, et al. Partial enteral nutrition with a Crohn's disease exclusion diet is effective for induction of remission in children and young adults with Crohn's disease. *Inflamm Bowel Dis.* 2014;20(8):1353-60.

² Sigall-Boneh R, Sarbagili Shabat C, Yanai H, et al. Dietary Therapy With the Crohn's Disease Exclusion Diet is a Successful Strategy for Induction of Remission in Children and Adults Failing Biological Therapy. *J Crohns Colitis.* 2017;11(10):1205-1212.

³ Levine A, Wine E, Assa A, et al. Crohn's Disease Exclusion Diet Plus Partial Enteral Nutrition Induces Sustained Remission in a Randomized Controlled Trial. *Gastroenterology.* 2019;157(2):440-450.e

⁴ Urlep, D., Benedik, E., Brecelj, J. et al. Partial enteral nutrition induces clinical and endoscopic remission in inactive pediatric Crohn's disease: results of a prospective cohort study. *Eur J Pediatr* 179, 431–438 (2020).

⁵ <https://mymodulife.com/>