



Dijetoterapija peptičkog ulkusa

Peptički ulkusi (čir) nastaju neravnotežom u djelovanju želučane kiseline i pepsina na dijelove probavnog sustava gdje postoji njihova aktivnost (jednjak, želudac, dvanaesnik). Hrana i piće koje putuju kroz probavni sustav ulaze na područja gdje se nalazi ulkus te je od iznimne važnosti jesti namirnice koje će ublažiti simptome bolesti. Kako bi liječenje bilo što uspješnije, uz odgovarajuću dijetoterapiju, potrebno je uzimati propisane lijekove te izbjegavati konzumiranje alkohola i cigareta.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Osnovni savjeti za ulkusnu dijetu

- Suprotno uvriježenom mišljenju, bolje je uzimati 3 obroka u danu (zajutruk, ručak i večera) u pravilnim razmacima jer češći manji obroci potiču povećano lučenje želučane kiseline. Hranu jedite polako i smireno i dobro je sažvačite.
- Pripremajte lako probavljivu hranu bez upotrebe velike količine začina, osobito oštih i nadražujućih začina. Hrana ne smije biti prekisela, preslatka ili preljuta. Priprema hrane treba biti što jednostavnija, kuhanje, dinstanje, pirjanje u vlastitom soku ili na malo ulja i vode, u pećnici na masnom papiru ili na grill tavi. Jela trebaju biti umjerene temperature, niti previše topla niti previše hladna.
- Hrana i pića koja bi u potpunosti trebalo izbjegavati su kava (obična i bez kofeina), alkoholna pića, zaslađena gazirana i negazirana pića, bomboni, slatkiši, čokolade, masna hrana i jako začinjena hrana.
- Hrana i pića koja bi trebalo češće uvrstiti u prehranu su banane (ne prezrele), zeleni i crveni kupus, crvene rotkvice, brusnice, grejp, pasirane mahunarke (grah, leća, bob, slanutak...), maslinovo ulje i riba.

Primjer jelovnika ulkusne djetete

8.00 Zajutruk

Palenta sa svježim sirom, jogurtom i sjemenke lana, banana, sok od kupusa

13.00 Ručak

Juha od pasiranog graha, pirjana poretina u umaku, pire od krumpira i mrkve, sok od grejpa

19.00 Večera

Umak od mljevene junetine, špageti, kupus salata, kompot od jabuka, jogurt

Prvih 24-48 sati nakon endoskopske intervencije krvarećeg ulkusa ne preporučuje se uzimati hranu na usta. Zatim se postepeno uvodi lagano probavljiva hrana kroz 5 manjih obroka dnevno. Započinje se s čajem od šipka i dvopekom, a zatim kuhana riža ili krupica na vodu, pa žitne kaše, protisnuta mrkva, kompot od jabuka, fermentirani mliječni proizvodi i tvrdo kuhano jaje. Ako se sva navedena hrana dobro podnosi u jelovnik se mogu uvesti i juhe s purećim ili pilećim mesom, griz knedlama i povrćem te puding, pire od jabuka ili pečene jabuke. Ova faza prehrana je prijelazna faza do ulkusne djetete.

Za razliku od prijašnjeg mišljenja kako mlijeko neutralizira djelovanje želučane kiseline, danas se zna kako je taj učinak samo privremen te se ne preporučuje korištenje mlijeka osim u manjim količinama u žitnim kašama. Sa smirivanjem akutnih simptoma uvodi se ulkusna dijeta koje se treba držati tijekom cijelog života. Ukoliko je potrebno ulkusna dijeta se može uskladiti s drugim stanjima i bolestima od strane stručne osobe. Dijetoterapija ulkusne bolesti je individualna i ovisi o reakcijama tijela na određenu hranu.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravije.**

Preporučeno

Umjereno

Izbjegavati

Žitarice i proizvodi od žita	Dvopek, odstajali kruh, pečeni kruh, sitna tjestenina, griz, palenta, proso, zob, ječam, riža, heljda.		Gotovi i pekarski proizvodi koji sadrže velike količine masti i šećera. Svježi, vrući kruh, integralni kruh, dizana tijesta, kroketi i okruglice.
Voće	Zrelo voće u obliku kompota kašica, pečeno i voćni sokovi.	Svježe sezonsko voće i smrznuto voće ako se dobro podnosi.	Konzervirano, suho, ušećereno voće, marmelade, prženo voće, neoguljeno, nezrelo i kiselo voće.
Povrće	Kuhano i pasirano povrće. Sok od povrća	Salate od povrća - kupus, zelena salata, cikla, matovilac.	Prženo, pohano i ukiseljeno povrće.
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi (manje od 2% mliječne masti), svježi posni sir, zrnati sir, skuta, sirutka.	Četvrt masni sirevi (15 - 25 % mliječne masti), mozzarella, vrhnje s 12 % m.m.	Punomasno mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, sirevi s visokim postotkom mliječne masti, mliječni sladoledi.
Meso, riba i morski plodovi	Bijelo pileće i pureće meso bez kože, bijela morska riba.	Plava morska riba, plodovi mora (školjke, rakovi i glavonošci), krta/mršava svinjetina, govedina, teletina, janjetina.	Prženo, pohano i meso pripremljeno s puno masti; masna svinjetina, govedina, teletina i janjetina, iznutrice, pileтина i puretina s kožicom, pržena riba.
Jaja	Tvrdo kuhana jaja, poširana jaja.		Pržena jaja i jaja pripremljena s puno masti.
Mahunarke		Mahunе, grašak, grah, leća, slanutak, bob, soja pasirani u obliku raznih maneštri, variva i namaza.	Mahunarke pripremljene u varivu sa zaprškom, masnim mesom i s puno masti.
Orašasto voće i sjemenke	Bademi, orasi, lješnjaci i sjemenke buće, sezama, lana, suncokreta...		Ušećereno i usoljeno orašasto voće i sjemenke.
Ulja i masti	Maslinovo i bućino ulje.	Suncokretovo, repičino i ostala netropska biljna ulja, meki margarini s nižim udjelom masti i bez trans masnih kiselina.	Životinjska mast, salo, slanina, maslac, vrhnje, tvrdi margarini s visokim udjelom masti, majoneza, palmino i kokosovo ulje.
Juhe	Juhe od povrća i juhe od krtog mesa pripremljene s malo ulja i s malom količinom soli.		Juhe pripremljene od masnog mesa ili koje sadrže puno životinjskih masnoća, krem juhe od povrća pripremljene s punomasnim mlijekom ili vrhnjem.
Napitci	Izvorska voda, nezaslađeni biljni i voćni čajevi.	Voćni sokovi (samo ako je udio voća 100%), mineralna voda, kava (s obranom mlijekom).	Zaslađeni gazirani i negazirani napitci, zaslađeni vitaminski napitci u prahu, vino, pivo, žestoka pića.
Slatkiši		Smrznuti jogurt i domaći voćni sladoled pripremljeni od obranog mlijeka, voćni frape i voćna salata sa svježim sirom, biskvit, griz i riža na mlijeku, puding	Industrijski proizvedeni keksi, kolači, mliječna čokolada, bomboni, pite, krofne i ostale proizvodi koji sadrže puno šećera, jaja, punomasnog mlijeka, margarina, maslaca, vrhnja ili kokosa.
Začini	Cimet, kurkuma, peršin, kim, lan, sezam, lovor, razblaženi sok limuna,	Sol, razblaženi jabučni ocat.	Papar, češnjak, luk, paprika, senf, hren, alkoholni ocat.
Način pripreme hrane	Pirjanje u vlastitom soku, s malo vode i na malo ulja, kuhanje, kuhanje na pari, blanširanje.	Pečenje, ali pripaziti na količinu ulja koja se dodaje (koristiti vrećice za pečenje ili masni papir za pečenje).	Prženje i svi drugi postupci u kuhanju u kojima se dodaje puno masti odnosno ulja.

* Hranu birati prema vlastitim sklonostima i mogućnostima. Ukoliko neke namirnice ne podnosite dobro, izaberite druge iz iste skupine koje Vam odgovaraju.

*Nemojte zaboraviti: Niti s hranom u kategoriji Preporučeno ne treba pretjerivati!