

ULKUSNA DIJETA

Prehrana kod ulkusne bolesti jednjaka, želuca i dvanaesnika

Peptički ulkus (vrijed, čir) je ograničeno oštećenje sluznice želuca, dvanaesnika ili jednjaka. Najčešći uzroci pojave peptičkog ulkusa su infekcija bakterijom *Helicobacter pylori* te dugotrajno korištenje aspirina i drugih nesteroidnih protuupalnih lijekova (lijekova protiv bolova). Uslijed djelovanja navedenih uzročnika dolazi do slabljenja zaštitne barijere sluznice želuca odnosno dvanaesnika i jednjaka te se pod utjecajem želučane kiseline i enzima pepsina javlja oštećenje sluznice. Najčešći simptomi peptičkog ulkusa su bol u želucu, mučnina, žgaravica, osjećaj punoće i nadutost. Treba napomenuti da stres, začinjena hrana, cigarete i alkohol ne uzrokuju peptički ulkus, međutim mogu pogoršati simptome postojeće ulkusne bolesti i otežati zacijeljivanje. Liječenje ulkusa ovisi o njegovom uzročniku te uključuje primjenu lijekova poput antibiotika, antacida te lijekova koji smanjuju izlučivanje želučane kiseline.



Uz korištenje lijekova, trebalo bi se pridržavati idućih savjeta kako bi došlo do ublažavanja boli i ostalih simptoma:

1. Pravilno se hranite - jedite voće, povrće i cjelovite žitarice. Vitamini, minerali i prehrambena vlakna nužni su za zacjeljivanje sluznice. Međutim, ako Vam neka namirnica iz navedenih skupina hrane pogoršava simptome, nemojte ju konzumirati.

2. Izbjegavajte masnu i prženu hranu te gazirana pića.

3. Hranu pripremajte kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku i pečenjem s minimalnom količinom masnoće.

4. Jedite hranu koja sadrži probiotike (jogurt, kefir, acidofil, b-aktiv).

5. Jedite 3 veća ili 5 manjih obroka dnevno. Pratite svoje simptome - možda će Vam odgovarati veći obroci 3 puta dnevno, a možda manji obroci više puta dnevno.

6. Jedite polako i dobro sažvakajte hranu.

7. Nemojte pušiti.

8. Izbjegavajte alkohol i kavu.

9. Naučite se nositi sa stresom - vježbama opuštanja, druženjem s prijateljima ili bavljenjem aktivnošću koja Vas usređuje i opušta.

10. Spavajte dovoljno i nemojte jesti najmanje 3 sata prije spavanja.

Namirnice koje uglavnom pogoršavaju simptome: masna i pržena hrana, kava, alkohol, gazirana pića, slastice, čokolada, orasi, topli kruh, dizana i lisnata tijesta, nedozrelo, neoguljeno i kiselo voće, sušeno voće, grožđe, paprika, krastavci, kiseli kupus, gotovi umaci.



Namirnice koje mogu ublažiti simptome:



Med

- Jedna čajna žličica otopljena u toploj vodi ili čaju nakon jela pomaže oporavku sluznice.



Banana

- Potiče stvaranje sluzi koja oblaže i štiti unutrašnjost želuca.



Maslinovo ulje

- Potiče zacijeljivanje ulkusa te ima protuupalni učinak. Ipak, ne bi trebalo pretjerivati budući da se ova namirnica ubraja u skupinu masti.



Sok od svježeg kupusa

- Brojna istraživanja pokazuju da sok od svježeg kupusa djeluje povoljno na sluznicu želuca. Sok od svježeg sirovog kupusa pripremite pomoću sokovnika, a možete dodati i mrkvu.



Sok od brusnice

- Dvije čaše soka od brusnice dnevno mogu smanjiti rizik od prekomjernog rasta bakterije H. pylori u želucu.



Kurkuma

- Sadrži kurkumin koji ima protuupalni i antibakterijski učinak čime može doprinjeti prevenciji i oporavku kod peptičkog ulkusa.



Bademi i bademovo ulje

- Mogu pomoći zacijeljivanju ulkusa.



Šipak

- Sadrži obilje vitamina C potrebnog za zacijeljivanje ulkusa te tanine koji pospješuju stvaranje sluzi koja oblaže unutrašnjost želuca.



Čajevi (kamilica, menta, zeleni čaj)

- Svojim sastojcima pospješuju oporavak sluznice probavnog trakta.

Hrana koja se preporučuje odnosno ne preporučuje kod peptičkog ulkusa:

Vrsta hrane	Hrana koja se preporučuje	Hrana koja se ne preporuča
Juhe	Juhe od pasiranog povrća Juhe od mesa i ribe s uklonjenim suviškom masnoće Riblje juha Sluzave juha od riže, zobi i ječma	Masne juhe Industrijske gotove juhe Juhe i variva s jakim začinima i zaprškom
Meso, riba	Kuhano krto mlado meso (piletina, puretina, teletina, janjetina, kunić) Morska i riječna bijela riba: oslić, škarpina, pastrva bez kože. Kuhano ili pečeno u foliji U manjim količinama: pureća i pileća šunka	Suhomesnati proizvodi, paštete, konzervirani mesni proizvodi Crveno meso i pečenja Divljač Školjke i rakovi
Jaja	Tvrdo kuhana jaja	Pečena i pržena jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko Jogurt, acidofil, kiselo mlijeko i ostali jogurti koji sadrže probiotike Svježi posni sir	Punomasno mlijeko, vrhnje, namazi od punomasnog mlijeka Masni sirevi
Kruh i žitarice	Pšenična i kukuruzna krupica Odstajali kruh i peciva od bijelog brašna, dvopek Tjestenina bez jaja, riža, zobene pahuljice	Svježi kruh i peciva, dizana tijesta Kruh s mekinjama i sjemenkama Raženi, crni i integtalni kruh
Povrće i salate	Kuhano povrće (krumpir, mrkva, špinat, blitva, tikvice i rajčice bez kože i sjemenki, mlada cikla, cvjetača, brokula, mladi grašak, mlade mahune))	Kelj, kupus, luk, krastavac, paprika, poriluk, gljive, rotkvice, endivija Ukiseljeno i konzervirano povrće Grah, grašak, leća, soja, bob Prženo i masnoćom preliveno povrće
Masnoće	Maslinovo ulje suncokretovo ulje Margo light	Svinjska mast Margarin, maslac Vrhnje, majoneza
Slastice	Med, marmelada - povremeno Kolači i kreme s grizom, rižom, obranim mlijekom, jogurtom Suhi keksi tipa Petit Beurre, ako se dobro podnose Biskvit bez žutanjka	Lisnata tijesta, dizana i pržena tijesta Industrijski slatkiši, kolači, keksi Čokolada, kakao Sladoled, palačinke
Voće	Oguljeno kuhano voće – jabuka, marelica, breskva Banana Kašice od voća, nezaslađeni voćni sokovi	Voće s korom, grožđe Suho voće Konzervirano voće
Pića	Blagi voćni i biljni čajevi Negazirana mineralna voda Sokovi i frapei od dozvoljenog voća i povrća s obranim mlijekom (bez dodanog šećera)	Kava Alkoholna pića Gazirana pića (uključujući gaziranu mineralnu vodu)
Začini	Morska sol u ograničenim količinama Limunov sok	Crvena paprika, papar, luk, češnjak, ocat đumbir, čili, vegeta, cimet, ocat, senf,

Primjer jelovnika za 7 dana (3 obroka*):

	Doručak	Ručak	Večera
1. dan	Kuhano jaje Sirni namaz light Polubijeli kruh Zeleni čaj	Krumpir gulaš s junetinom Polubijeli kruh Banana	Teleći rižoto s tikvicama Kefir, niskomasni (do 1% m.m.)
2. dan	Pureća šunka Posni sir Kukuruzni kruh Čaj od kamilice	Tijestenina i saft od bijelog mesa puretine Salata od naribane mrkve Sok od brusnice	Riža na obranom mlijeku** (do 1% m.m.) s cimetom Pečena breskva
3. dan	Dvopek Med B-aktiv Banana	Brancin pečen s tikvicama i krumpirom, preliven s manjom količinom maslinovog ulja Kompot od jabuke	Pureća šunka Posni sir Integralni kruh Sok od svježeg kupusa
4. dan	Zobena kaša s jabukom zaslađena medom Čaj od mente	Špinat Pire krumpir Pureća prsa iz woka (uz minimalno ulja) Banana	Kukuruzna krupica (žganci) Acidofil Nekoliko badema
5. dan	Pšenična krupica (griz) na obranom mlijeku (do 1% m.m.) s cimetom Banana	Kuhani oslić, preliven s manjom količinom maslinovog ulja Kuhani krumpir Kuhana blitva Sok od borovnice	Zobena kaša Posni sir Mljevene lanene sjemenke
6. dan	Kuhano jaje Kefir, niskomasni (do 1% m.m.) Polubijeli kruh	Juha od tikve Pileća prsa i krumpir pečeni na papiru za pečenje Biskvit s marmeladom	Varivo od ječma i poriluka s kurkumom Pečena jabuka
7. dan	Kukuruzne pahuljice Obrano mlijeko (do 1% m.m.) Banana	Pileća juha Pečena junetina Riža Zelena salata, začinjena razblaženim limunovim sokom i maslinovim uljem Puding	Kruh od zobenih pahuljica Med B-aktiv

m.m.-mliječna mast

*ako Vam više odgovara dnevni unos hrane raspoređen kroz 5 obroka, onda voće, jogurte i sokove navedene u sklopu glavnih obroka možete konzumirati kao međuobroke

**ako ne podnosite kravlje mlijeko ili Vam pogoršava simptome bolesti, koristite rižino, zobeno ili bademovo mlijeko obogaćeno kalcijem

Pojedine namirnice ne odgovaraju svima, birajte namirnice prema reakcijama vašeg organizma.