Dieta při peptickém vředu žaludku a dvanáctníku a refluxní nemoci jícnu

Úvod:

- Peptický vřed žaludku a dvanáctníku, refluxní nemoc jícnu jsou choroby vzniklé převahou agresivních faktorů nad ochrannými (k agresivním faktorům patří především – přítomnost kyseliny solné v žaludku, infekce bakterií Helicobacter pylori, užívání léků poškozujících žaludek – pozor na léky proti bolestem hlavy a kloubů).
- V současné době, kdy jsou k dispozici účinné léky, které rychle odstraní obtíže, je role diety a režimových opatření menší než dříve. Jak dieta, tak režimová opatření však hrají důležitou roli u pacientů s chronickými obtížemi a v předcházení návratů obtíží.
- Při přípravě diety je nutné řídit se vždy zvyklostmi pacienta, většinou není možné změnit od základů stravovací návyky. Důležité je především odstranit faktory, které zvyšují tvorbu kyseliny solné.

Přečtěte si, prosím, naše obecná doporučení, CO jíst a JAK se stravovat:

K faktorům vyvolávajícím nebo zhoršujícím obtíže, pokud se týká způsobu stravování či dalších faktorů, patří:

- nepravidelný režim ve stravování (méně často než 5x denně)
- dlouhé lačnění



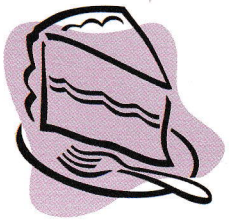
- příliš velké porce jídel
- pití nápojů k jídlům (zvláště při pocitu předčasného nasycení či plnosti žaludku)
- kouření
- užívání některých léků (prosím, zkonzultujte s Vaším lékařem, zda některé z Vašich léků nemohou zhoršovat dyspeptické obtíže)

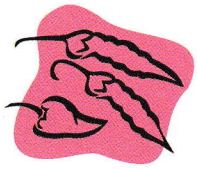
Jídla a nápoje, které je třeba vyloučit či omezit:

- všechna jídla, která působí pacientovi obtíže (snášenlivost potravin je odlišná v různých stadiích onemocnění podle toho, zda má pacient floridní onemocnění, či je v klidovém stadiu)
- nápoje s obsahem kofeinu – černá káva, zvláště zrnková (turecká káva), silný černý čaj, colové nápoje, Yerba maté, energy drinky s obsahem kofeinu
- alkoholické nápoje mohou stav zhoršit – destiláty(!), červené i bílé víno (kyselost), pivo (velký objem tekutiny, sycený nápoj)



- další nápoje sycené kysličníkem uhličitým – vysoce perlivé minerálky a stolní vody, limonády, colové nápoje, pivo, sekt, šampaňské víno
- kyselé nápoje či šťávy, přírodní džusy
- studené (ledové) či příliš horké nápoje a potraviny (polévky, zmrzliny)
- dráždit mohou i potraviny s obsahem koření (černý pepř, pálivá paprika, chilli paprika, pikantní či kremžská hořčice, vysoce solená jídla)
- sladká jídla z kynutého těsta (koláče, buchty, knedlíky) – zvláště u refluxní nemoci jícnu
- smažená a pečená jídla – zvláště na přepáleném tuku – řízek, hranolky, smažený sýr, langoše, bramboráky, koblihy
- těžko stravitelná jídla – tučná masa
- kyselé ovoce či hojně aromatické ovoce – jablka, pomeranče, citrony, rybíz, angrešty, kiwi





Vhodné nápoje a potraviny:

- nejdůležitější jsou režimová opatření (viz dále), to znamená zmenšit porce jednotlivých jídel a jíst častěji
- mléko a mléčné výrobky (zakysané mléčné výrobky – jogurty, kefír, tvaroh a tvarohové krémy, žervé), pokud pacientovi nezpůsobují obtíže



Vhodná režimová opatření:

- jíst pravidelně vícekrát denně (alespoň 5 jídel denně)
- menší porce jídel
- dostatek pohybu, dostatek spánku, pozitivní myšlení (případně využít psychoterapie)
- dostatek času na jednotlivá jídla (snídaně alespoň 15 minut, oběd a večeře alespoň 30 minut podle počtu chodů)
- neřešit při jídle problémy
- oddělit příjem tekutin od pevné stravy (zvláště u pacientů s pocity plnosti žaludku)

Speciální režimová opatření pro léčbu refluxní nemoci jícnu:

- redukovat hmotnost (tak, aby body mass index (BMI) činil méně než 25)
- omezení tučných a sladkých jídel
- poslední jídlo alespoň 4–5 hodin před usnutím
- horní polovina těla by měla být při spánku výše alespoň o 10 cm (lépe podložení čela postele než poloha v polosedě)
- omezit práci v předklonu a zvedání břemen

Pavel Kohout
17. 3. 2006