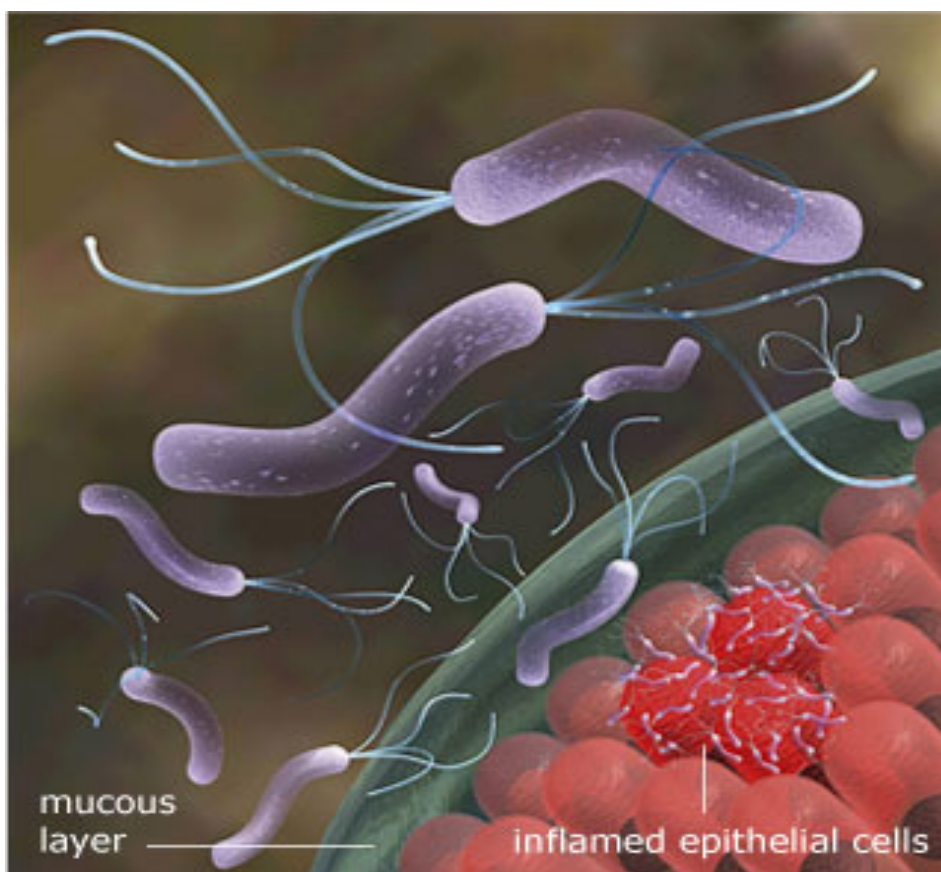


# DIJETOTERAPIJA KOD ULKUSA



## UVOD

**Peptični ulkus** je ograničeno oštećenje probavnih organa koje prodire kroz sluznicu i dublje slojeve njihovih stjenki. Pojavljuje se u onim dijelovima probavnog sustava gdje postoji aktivnost želučane kiseline i pepsina: jednjaku, želucu, dvanaesniku te bližim dijelovima tankog crijeva.

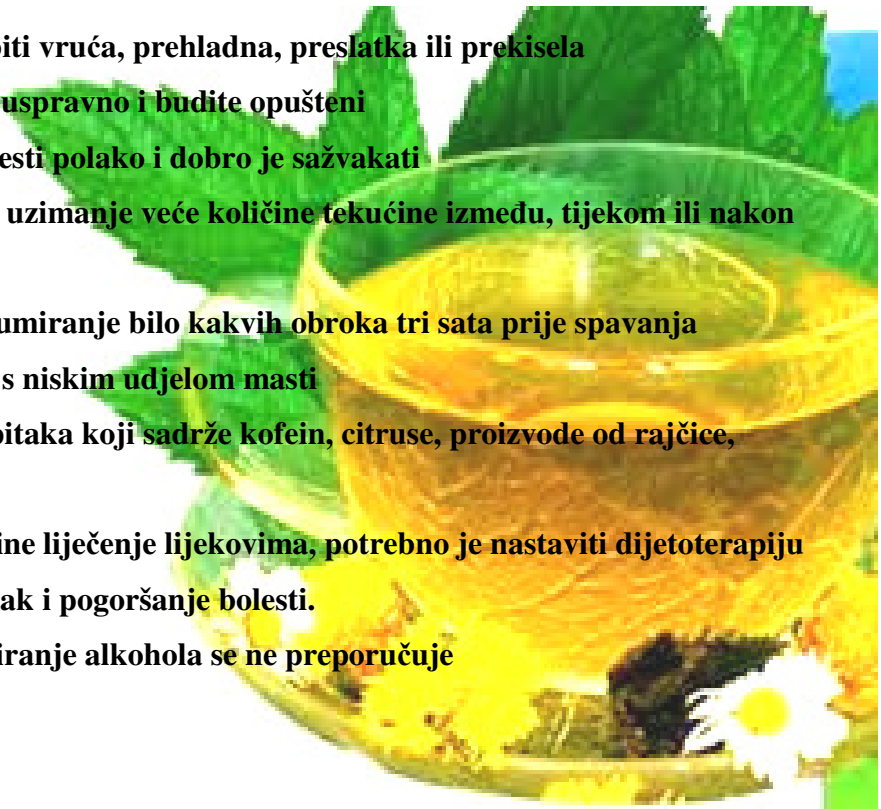
Peptični ulkus je česta bolest i procjenjuje se da 5 -10 % pučanstva barem jednom u životu ima aktivnu bolest. Najučestaliji uzročnici njegove pojave su infekcije bakterijom **Helicobacter pylori**, uzimanje nesteroidnih protuupalnih lijekova, stresna zbivanja kao što su teške opekline, ozljeda i operacija središnjeg živčanog sustava te teški oblici infekcija ili zatajenje organa, osobito bubrega i jetre.

**Izbjegavanjem vanjskih agresivnih čimbenika kao što su pušenje, alkohol te nepravilna prehrana, može se smanjiti rizik nastanka peptičnog ulkusa i komplikacija, odnosno mogu se značajno smanjiti tegobe uzrokovane ovom bolešću.**

Namijenjena je bolesnicima s vrijedom (ulkusom) želuca, dvanaesnika, erozivnim gastritisom i kroničnim gastritisom i duodenitisom, refluksnom bolesti jednjaka (GERB) i hijatalnom hernijom.

**Bolesnicima se savjetuje da se nastoje pridržavati uputa za dijetoterapiju kod peptičkog ulkusa i sljedećih preporuka zbog smanjenja lučenja želučane kiseline:**

1. jela ne bi smjela biti vruća, prehladna, preslatka ili prekisela
2. dok jedete sjedite uspravno i budite opušteni
3. hranu bi trebalo jesti polako i dobro je sažvakati
4. ne preporučuje se uzimanje veće količine tekućine između, tijekom ili nakon obroka.
5. izbjegavajte konzumiranje bilo kakvih obroka tri sata prije spavanja
6. birajte namirnice s niskim udjelom masti
7. smanjite unos napitaka koji sadrže kofein, citrusne, proizvode od rajčice, čokoladu
8. nakon što se prekine liječenje lijekovima, potrebno je nastaviti dijetoterapiju jer sprječava povratak i pogoršanje bolesti.
9. pušenje i konzumiranje alkohola se ne preporučuje



## KARAKTERISTIKE DIJETE

### CILJ DIJETE

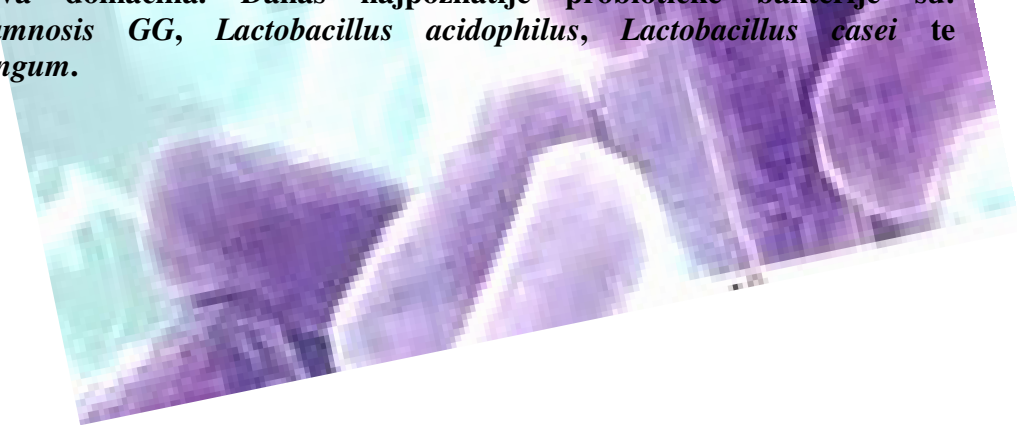
Cilj dijetе je smanjivanje ili potpuno izbacivanje namirnica iz prehrane koje mogu izazvati iritaciju želuca i prekomjerno lučenje želučane kiseline.

ENERGIJA	BJELANČEVINE	MASTI	UGLJIKOHIDRATI	BROJ OBROKA
8370-9210 kJ/ 2000-2200 kcal	10-12% 0,8 g/kg/TM	≤30%	50%-60%	3

- Preporučuje se lako probavljiva hrana, bez upotrebe oštrih i nadražujućih začina i namirnica koje uzrokuju napuhavanje.
- Hrana mora biti dobro kuhana, pirjana u vlastitom soku i pečena s minimalnom količinom masnoće. Preporučuje se veći unos ugljikohidrata iz žitarica, kruha, dvopeka, tjestenine, riže, kukuruzne i pšenične krupice te povrća i voća.
- **Izvor proteina:** nemasno meso, prednost piletina, puretina i riba, svježi posni sir, fermentirani mliječni proizvodi i jaja. Prednost dati maslinovom ulju i ostalim biljnim uljima. Osigurati dodatnu količinu tekućine iz kompota, juhe, blagih biljnih čajeva.

### *Helicobacter pylori i probiotici*

Donedavno se smatralo da su glavni uzroci ulkusa želuca i dvanaesnika jače začinjena i zakiseljena hrana, stres i loše životne navike. Danas je poveznica jasna s otkrićem prije 26 godina mikroorganizma *Helicobacter pylori*. Upravo ta bakterija dovedena je u usku korelaciju s više od 90% ulkusa dvanaesnika i do 80% ulkusa želuca. U razvijenim zemljama seropozitivno je 25-50% populacije, a u zemljama u razvoju 70-90%. Probiotici ili korisne bakterije živi su mikroorganizmi koji, primijenjeni u ljudi, djeluju povoljno na domaćina poboljšavajući svojstva mikroflore probavnog sustava. Probiotički sojevi bakterija se danas često dodaju mliječnim proizvodima, posebice fermentiranim. Bakterijske kulture koje se najčešće rabe iz rodova su *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Mehanizam djelovanja probiotika zasniva se na inhibiciji rasta nepoželjnih mikroorganizama, modifikaciji metaboličkih procesa i stimulaciji imunskog sustava domaćina. Danas najpoznatije probiotičke bakterije su: *Lactobacillus rhamnosis GG*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* te *Bifidobacterium longum*.



<b>Namirnice</b>	<b>Preporučuje se</b>	<b>Preporučuje se u malim količinama</b>	<b>Ne preporučuje se</b>
<b>JUHE</b>	Nemasne juhe od pasiranog povrća, juha od teletine i peradi, riblja juha		Masne juhe, industrijske gotove juhe, juha od suhog mesa
<b>MESA</b>	Nemasno mlado meso pirjano u vlastitom soku, kuhano, pečeno u foliji (teletina, junetina, kunić, bijelo meso peradi)	Pureća prsa u ovitku, toast šunka, nemasno svinjsko meso	Pržena i pohana mesa, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve
<b>RIBA</b>	Bijele ribe kuhane ili pečene u foliji prije serviranja prelivene s maslinovim uljem (škrpina, oslić, brancin)	Nemasna kuhana pastrva	Masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, som), riblje konzerve, sušena, marinirana, dimljena i soljena riba, lignje, dagnje, rakovi
<b>JAJA</b>	Tvrdo kuhana jaja		Pržena jaja
<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>	Obrano mlijeko 1 % m.m., posni svježi sir, jogurt, acidofil, bioaktiv,	Svježe vrhnje 12 % m.m	Punomasno mlijeko, zreli, masni sirevi, sir dimljeni, vrhnje s većim postotkom mliječne masti
<b>KRUH I ŽITARICE</b>	Bijeli, odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica, keksi		Kruh s integralnim žitaricama, svježi, vrući kruh i pecivo, dizana tijesta, kroketi
<b>POVRĆE I SALATE</b>	Kuhano i pasirano povrće (krumpir, špinat, blitva, mrkva, mladi grašak, mlade mahune, cvjetača, brokula, tikvice, oguljena rajčica, korabica)	Mlada salata s limunovim sokom (cikla, zelena salata, matovilac) pasirani grah, svježi kupus	Paprika, kiseli kupus, krastavci, kelj, patlidžan, konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir, grah, bob, leća
<b>MASNOĆE</b>	Maslinovo, suncokretovo i ulje kukuruznih klica	Maslac, margarin	Svinjska i gušćja mast, majoneza
<b>SLASTICE</b>	Biskvit, puding, krupica i riža na mlijeku, med (lavanda, ružmarin), marmelada	Mliječni sladoled	Pržena i dizana tijesta, palačinke, čokolada, kolači s nadljevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi)
<b>VOĆE</b>	Kuhano voće, prirodni voćni sokovi, kašice od voća, banane		Neoguljeno, nedozrelo i kiselo voće, grožđe, konzervirano voće
<b>PIĆA</b>	Blagi biljni čajevi (kamilica, stolisnik, metvica, zeleni)	Slaba kava, blagi kakao, mineralna voda	Crni čajevi, crna kava, pivo, alkoholna pića, slatki gazirani napici
<b>ZAČINI</b>	Razblaženi limunov sok, sol, lovor, peršin, cimet	Jabučni ocat - razblaženi	Crveni luk, češnjak, alkoholni ocat, senf, hren, začinska paprika, papar