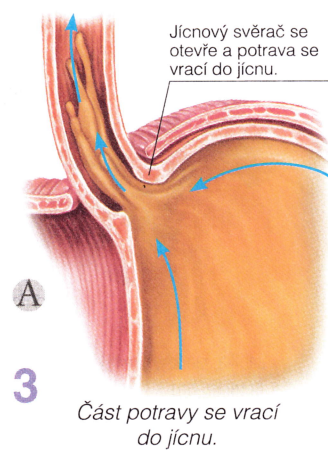
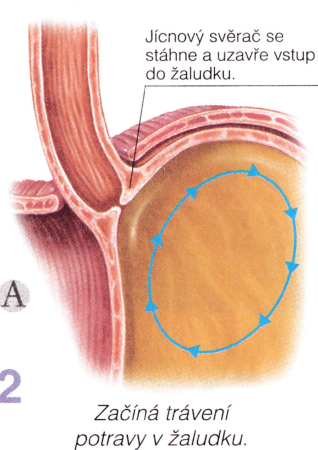
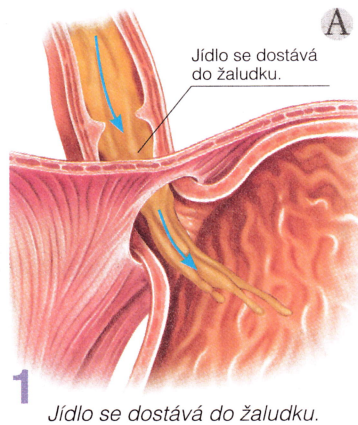
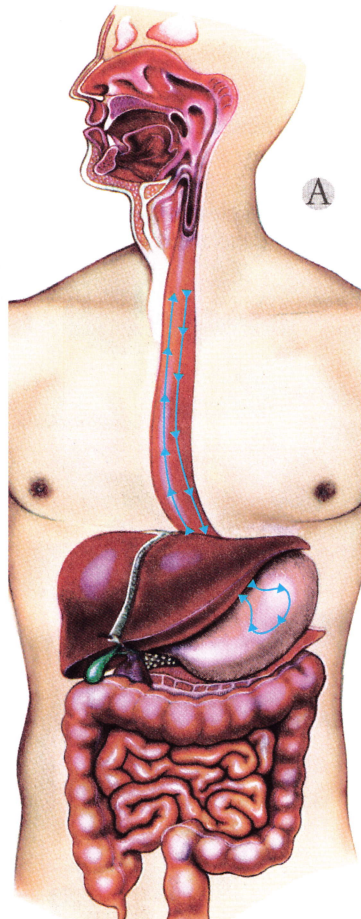


Dieta při onemocnění žaludku a jícnu

CO JE TO GASTROEZOFAGEÁLNÍ REFLUX?

Gastroezofageální reflux je onemocnění, při kterém se obsah žaludku (snědené jídlo smíchané s kyselou žaludeční šťávou) vrací do jícnu. To může dráždit

sliznici jícnu, vést k překyselení jícnu a dalším příznakům.



JAK K NĚMU DOCHÁZÍ?

Na začátku trávicího procesu, poté, co se jídlo promíchá v ústech se slinami, dojde ke spolknutí potravy a sousto se dostává přes jícen do žaludku. Jakmile sousto dosáhne žaludku, stáhne se prstenec svalových vláken na konci jícnu (dolní jícnový svěrač), aby zabránil zpětnému přesunu potravy. Když se tento

prstenec správně neuzavře, může potrava promíchaná se žaludeční kyselinou snadno projít přes svěrač zpět do jícnu a poškodit jeho sliznici (vyvolat podráždění a narušit celistvost sliznice). Na rozdíl od sliznice žaludku není sliznice jícnu připravena na kontakt se žaludeční kyselinou. Příznaky zahrnují pálení žáhy,

bolest na hrudi a návrat kyselého žaludečního obsahu do úst. Mezi faktory, které vyvolávají gastroezofageální reflux, patří některé potraviny. Stravu nemocného je třeba pečlivě sledovat, aby se předešlo obtížím nebo aby se obtíže zmírnily.

OBECNÉ RADY



Nekuřte tabákové výrobky, protože nikotin zvyšuje aktivitu hladké svaloviny.



Nenoste těsné oblečení.



Nejezte kyselé jídlo a nepijte kyselé nápoje.



Zvykněte si jít menší porce v pravidelných intervalech.

Vyhýbejte se velkým porcím.



Naučte se připravovat měkká jídla (vařená, pečená v balíčku, vařená v páře, pečená v troubě atd.). Vyhýbejte se smaženým, obalovaným, silně kořeněným a pikantním jídlům.

Nežvýkejte žvýkačky a tvrdé bonbóny, protože tak snadno spolykáte vzduch, což podporuje vznik refluxu.



Spěte s hlavou uloženou asi o 15 cm výše než nohy.



Nejezte 2–3 hodiny před spaním.



Nepředklánějte se s plným žaludkem.



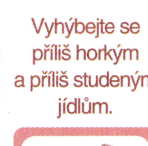
Pijte mezi jídly, nikoliv u jídla, aby se žaludek příliš nezaplnil.



Jezte 5 x denně: snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři.



Jezte pomalu a dobře jídlo rozkousejte.



Vyhýbejte se příliš horkým a příliš studeným jídlům.



Obézní jedinci a jedinci s nadváhou by měli zhubnout.


SKUPINY POTRAVIN

 Doporučené

 Nedoporučené

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY




 Mléko s laktózou, odstředěné mléko, lehký jogurt



 Plnotučné mléko, čokoládové mléko, šlehačka, máslo

OVOCE




 Jablka, jahody, banány, broskve, hrušky




 Citrusy (pomeranče, grepy, ananasy), melouny

MASO




 Nízkotučné maso, kuře, ryby, krůta




 Smažené maso, vepřové, tučné maso, kůže z kuřete

TUKY A OLEJE




 Žádné, i když některé lze použít v malém množství (olivový olej, slunečnicový olej atd.)




 Živočišné tuky a rostlinné oleje

NÁPOJE

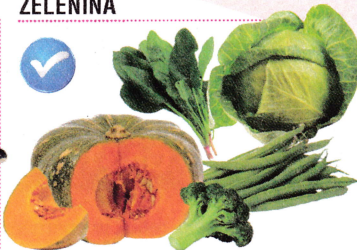


 Nápoje bez kofeinu, čaj (pokud není mátový), šťávy (ne z citrusů), voda, nálevy, odvary



 Alkohol, káva, minerálky, mátový čaj

ZELENINA




 Všechna zelenina kromě rajčat, pokud není smažená




 Rajčata, cibule, česnek, pálivá paprika

SLANÉ A SLADKÉ PEČIVO

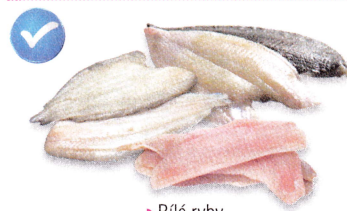
 Výrobky z nízkotučného mléka (ideálně s nižším obsahem vlákniny)



 Výrobky obsahující plnotučné mléko




RYBY



 Bílé ryby




 Tmavé a tučné ryby (treska, losos atd.)

ZÁKUSKY A SLADKOSTI



 Všechny výrobky obsahující méně než 3% tuku




 Čokoláda, zákusky obsahující oleje a tuky

POLÉVKY



 Nízkotučné polévky



 Kuřecí nebo hovězí vývar, mléčné a krémové polévky

Obecná doporučení jsou přínosem vždy, ale v některých případech nemusí být dostačující. To znamená, že je někdy nutné podávat léky. Jde například o inhibitory protonové pumpy, které snižují množství žaludeční kyseliny vytvořené ve žlázách ve stěně žaludku, a dále léky, které zmírňují příznaky gastroezofageálního refluxu. Užívají se přibližně 30 minut před prvním denním jídlem. Vedlejší účinky jsou vzácné. Přestože jsou tyto léky volně prodejné, doporučuje se poradit se s lékařem, protože jejich užívání nemusí být vhodné v kombinaci s jinými léky.