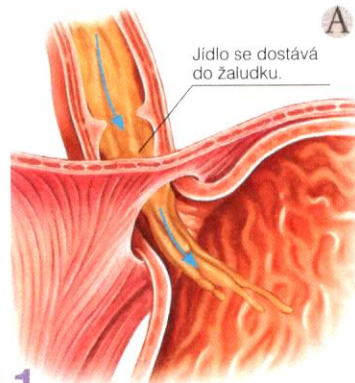
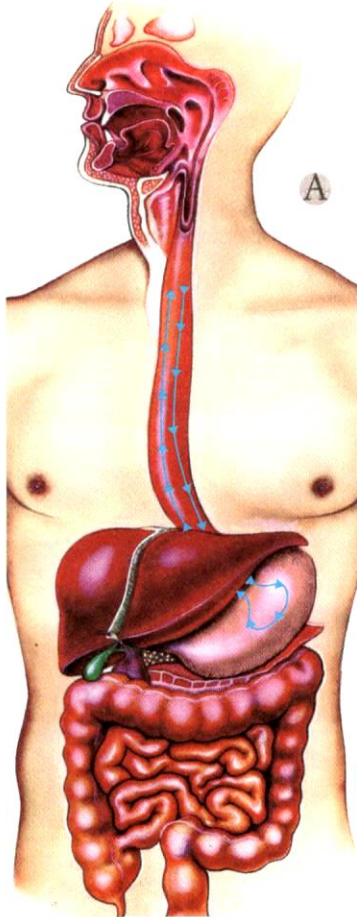


Dieta při onemocnění žaludku a jícnu

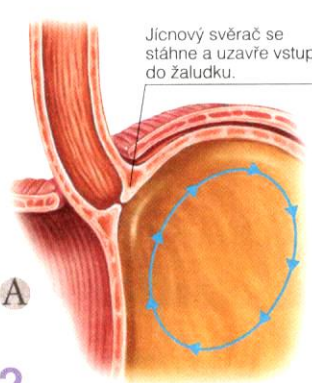
CO JE TO GASTROEZOFAGEÁLNÍ REFLUX?

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

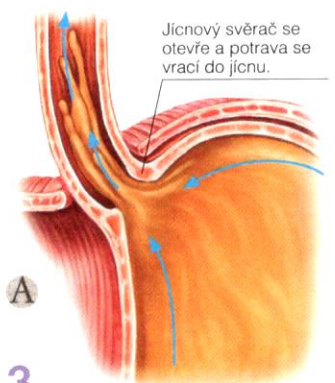
sliznici jícnu, vést k překyselení jícnu a dalším příznakům.



1 Jídlo se dostává do žaludku.



2 Začíná trávení potravy v žaludku.



3 Část potravy se vrací do jícnu.

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 jíst menší porce v pravidelných intervalech.

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



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



Nejezte 2–3 hodiny před spaním.



Jezte pomalu a dobře jídlo rozkousejte.



Vyhýbejte se příliš horkým a příliš studeným jídlům.

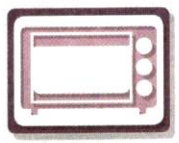
Vyhýbejte se velkým porcím.



Nepředklánějte se s plným žaludkem.



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.



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



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



Obězní jedinci a jedinci s nadváhou by měli zhubnout.

SKUPINY POTRAVIN

 Doporučené

 Nedoporučené

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY



▶ Mléko s laktózu, 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

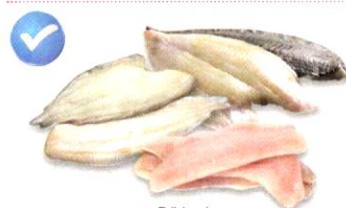
▶ Výrobky z nízkotučného mléka (ideálně s nižším obsahem vlákniny)



▶ 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 nemusejí být dostačující. To znamená, že je někdy nutné podávat léky. Jde například o inhibitory protonové pumpy, které snižují množství žaludeční kyseliny vytvořené ve žlázkách 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.