

VAROVALNA PREHRANA PRI ŽELODČNIH TEŽAVAH (kronični gastritis, občutljiv želodec, ulkus želodca, refluks)

Pri želodčnih težavah je priporočeno uživanje zdrave uravnotežene prehrane ob izključitvi vseh živil in jedi, ki povzročajo težave. Tako si s poskušanjem glede na dietna priporočila sestavite svoj seznam varnih živil in jedi.

Izločite jedi, ki pospešujejo izločanje želodčne kisline: močne mesne juhe, ekstrakte, koncentrate, pikantne začimbe, močno sladke jedi, preslane jedi, prekisle jedi, pečene in ocvrte jedi, pikantne sire, alkohol, kavo, močan pravi čaj, gazirane pijače. Izločite jedi, ki mehansko dražijo želodec: grobo ali staro surovo zelenjavo (uživajte le mlado, mehko), nezrelo sadje (uživajte le zrelo, mehko, olupljeno), staro kitasto meso, in težje prebavljive jedi: svež kruh, grahamov kruh, otrobe, žgance, štruklje ...

V času akutnega vnetja je hranjenje prekinjeno; takrat pijte manj sladke čaje in nato postopoma pričnite z uživanjem lahke tekoče ogljikohidratne hrane (posneta goveja juha, sluzave juhe, dietne prežganke), ki ji kasneje dodate še beljakovinska živila in malo maščob (mlečniki na polovičnem mleku). Ko se stanje izboljša in se vam povrne apetit, pa pričnite z varovalno želodčno dieto s postopnim vključevanjem dovoljenih živil in jedi.

	PRIPOROČENO:	ODSVETOVANO:
MAŠČOBE	Olivno olje (ali po sestavi podobno ekstra sončnično olje, tudi npr. Cekin Vital), sveže surovo maslo, sveža sladka smetana (nestepena).	Pregreta oz. prežgana maščoba (cvrenje, praženje, pečenje na olju), stepena smetana. Kuhajte brez maščobe!
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	Posneto mleko, lahko ga razredčimo z žitno kavo, vodo ali s pravim čajem, jogurt, nemasten sir, smetana, skuta.	Polnomastno mleko, mastni in pikantni siri.
JAJCA	Mehko kuhano, dietno pečeno, kot dodatek jedem.	Trdo kuhano, ocvrto na masti, majoneza.
MESO	Mlado in nemastno: teletina, puran, piščanec brez kože, mlada govedina, konjsko meso, kunec, ribe, pusta šunka, posebna salama, hrenovke – vse manj mastno.	Staro in mastno meso, mesni izdelki, konzerve.
ŠKROBNE JEDI	Krompir, testenine, riž, pšenični in koruzni zdrob, kruhovi in skutni cmoki in žličniki, mlinci, narastki, pudingi, dietne palačinke, za zgoščevanje podmet.	Pražen in ocvrt krompir, razni cmoki in štruklji, vodni žličniki, močnik, ajdovi žganci, kaša, krompirjeva solata, testo, mastne jušne zakuhe, prežganje.
ZELENJAVA	Mlada, mehka (majhne količine česna in čebule skuhamo v jedi), olupljen paradižnik, cvetovi cvetače.	Rdeče in belo zelje, ohrovt, redkev, kumare, zelena, starejši stročji fižol, suh fižol in grah, hren, kislo zelje, groba sveža solata, surova čebula in česen, gobe, paprika, vsa v kisu in soli konzervirana zelenjava.
SADJE	Nastrgana jabolka, sok pomaranč, banane, kuhano sadje in kasneje zrelo, mehko, olupljeno sadje – individualno.	Zelo sladki kompoti, nezrelo sadje, češnje, slive, orehi, mandeljni, lešniki.
ZAČIMBE	Sol, kis, zelišča, muškadni orešek.	Ostre začimbe: poper, paprika, gorčica, oster kis.
PIJAČE	Ne premočni in presladki čaji, sokovi, kompoti, žitna kava.	Gazirane pijače, prava kava, alkohol, vroča čokolada, sladke pijače.
KRUH	1 dan star beli kruh, žemlja, mlečna štručka, manj mastno kvašeno pecivo (buhtelj, šarkelj), nemastni keksi, biskvit, prepečenec, grisini.	Svež kruh in kvašeno pecivo, zelo sladko in mastno pecivo, sladoled, čokolada, med.

- Hrano uživajte večkrat dnevno – od 5 do 6 obrokov. Pomembno je, da jeste počasi in hrano dobro prežvečite. Po glavnih obrokih je priporočljiv počitek.
- Hrana naj bo primerno topla (prevroča ali premrzla draži želodec) in blago začinjena.
- Kuhajte brez maščobe (kuhanje, dušenje, peka, žar, mikrovalovna pečica), maščobe dodajte na koncu kuhanja v zmernih količinah.
- Kajenje, pitje alkohola in kave opustite (pri blažjih težavah je dovoljena manjša količina prave kave).
- Hrano uživajte v mirnem in prijetnem okolju!

REFLUKSNA DIETA (ZGAGA)

Zgaga se pojavlja pri bolnikih, pri katerih pride do refluksa kislega želodčnega soka v spodnji del požiralnika. Iz dnevne prehrane izključite ostre jedi, kavo, alkohol, čokolado, mastno hrano, kislila živila, zelo sladka živila in vsa ostala živila, ki vam osebno povzročajo težave. Glede na svoje pretekle izkušnje in s poskušanjem priporočenih jedi sestavite svoj seznam dovoljenih jedi in živil.

- Pomembno je tudi, da shujšate, če ste pretežki.
- Če kadite, je priporočljivo, da s kajenjem prenehate ali ga vsaj zmanjšate.
- Uživate pogoste manjše obroke, zadnji naj bo najkasneje 3 ure pred spanjem.
- Tekočino pijte eno uro pred jedjo in eno uro po njej.
- Želodčno kislino lahko ublaži lahko prebavljiva beljakovinska hrana: mlado meso, mladi sir, skuta, mehko kuhano jajce, mleko in mlečne pijače. Če slabo prenašate mleko, ga lahko razredčite s čajem, žitno kavo, vodo. Za vmesne obroke (malice, prigrizke) lahko zaužijete zgoraj omenjena živila in prepečenec, star kruh, kekse, jabolčno čežano.

DIETNA NAVODILA PRI ULKUSU ŽELODCA ALI DVANAJSTERNIKA

Uživajte hranilno in energijsko uravnoteženo prehrano s 6 obroki dnevno ali več. Hrana ne sme biti preobilna, vsebovati pa mora dovolj sadja in zelenjave. S tem dosežete, da je želodec stalno poln, nevtralizirate želodčni sok in vzdržujete optimalno količino krvnega sladkorja. Lakota pospešuje izločanje kisline in povzroča krče v želodcu.

1. Iz dnevne prehrane izključite alkoholne pijače in kavo.
2. Opustite kajenje. Kajenje je dokazano škodljivo, ker zavira zdravljenje razjed.
3. Iz hrane izpustite vse jedi in dodatke, ki izzovejo močnejše izločanje želodčnega soka: močne juhe, začimbe, ekstrakte, koncentrirane sladke jedi, močno slane in kisle jedi, pečene in ocvrte jedi, pikantne sire, alkohol, kavo, močen ruski čaj. Dnevno prehrano izbirajte in sestavljajte iz dovoljenih jedi in živil, ki ste jih preizkusili in vam ne delajo težav.
4. Zelo priporočljiva je lahko prebavljiva beljakovinska hrana: mlado meso, skuta, mehko kuhano jajce, mleko in mlečne pijače. Če ne prenašate mleka, ga lahko razredčite s čajem, z žitno kavo, mineralno vodo ali s sadnim sokom.
5. Maščobo dodajte jedem v obliki smetane, olja, masla ali nepikantne majoneze v zmernih količinah. Precvrtega olja in masti ne uporabljajte.
6. Vaša hrana mora biti primerno topla, ker premrzla ali prevroča draži želodčno sluznico.

PRIMER DIETNEGA JEDILNIKA

OBROKI	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK
ZAJTRK	Mehko kuhano jajce Prepečenec ali 1 dan star kruh Mleko Mleko z žitno kašo	Dietna hrenovka Prepečenec ali 1 dan star kruh	Skuta Prepečenec ali 1 dan star kruh Kakav
MALICA	Jabolko, keksi	Sadni jogurt	Kompot, prepečenec, keksi
KOSILO	Krompirjeva kremna juha Dušeno mlado meso Krompirjeva kaša Zelenjavna prikuha ali solate iz kuhane zelenjave Jajčna krema	Močnikova juha Na olju ali maslu dušen riž Pečen piščanec Sadna solata s smetano	Zelenjavno-mesna enolončnica (mlada zelenjava, meso, krompir, riž)
MALICA	Jogurt, po želji Jrepečenec	Mleko	Kislo mleko
VEČERJA	Zelenjavno-mesna solata 1 dan star kruh	Mlečni riž ali zдроб Sadni sok	Puding, jajčni narastek, mleko
DOPOLNILNI OBROKI	Mleko, mlečne pijače Mineralna voda Čežana	Nesladkan sadni sok Kompot	Keksi Prepečenec

Še več nasvetov, navodil, receptov in jedilnikov najdete v knjigi: Prelec Lainščak, J., Šeruga M. **Prehrana pri boleznih prebavil**. Ljubljana: Domus, 1999.