

Dietoterapia w chorobach żołądka i dwunastnicy

Jadłospis leczniczy na 28 dni.

*Najnowsze informacje i aktualne zalecenia
żywieniowe wytłumaczone w jasny i przystępny
sposób dla pacjenta.*

**EPORADNIK - Leczenie dobrą dietą. Stymulowanie
mechanizmów obronnych organizmu do walki z chorobą.**



Anna Piekarczyk
Doradca Żywieniowy

Studio Życia

Dieta nie jest dietą indywidualną i może stanowić element terapii po indywidualnej konsultacji z lekarzem i dietetykiem, zwłaszcza jeśli stosowane są leki. Niniejszy poradnik nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu rady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem. **NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI** za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.), wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

Źory www.studiozycia.pl
e-mail: kontakt@studiozycia.pl
ISBN: 978-83-63435-54-7

Spis treści

Dzień 1.....	20
Dzień 2.....	23
Dzień 3.....	25
Dzień 4.....	27
Dzień 5.....	29
Dzień 6.....	31
Dzień 7.....	33
Dzień 8.....	35
Dzień 9.....	37
Dzień 10.....	39
Dzień 11.....	41
Dzień 12.....	43
Dzień 13.....	45
Dzień 14.....	47
Dzień 15.....	49
Dzień 16.....	51
Dzień 17.....	53
Dzień 18.....	55
Dzień 19.....	57
Dzień 20.....	59
Dzień 21.....	60
Dzień 22.....	62
Dzień 23.....	64
Dzień 24.....	66
Dzień 25.....	68
Dzień 26.....	70
Dzień 27.....	72
Dzień 28.....	74

W żołądku i dwunastnicy działają kwasy, które mają silne właściwości żrące oraz enzymy, które są nam potrzebne, aby każde pożywienie przekształcić w formę łatwo przyswajalną. Ale niestety te same substancje mogą z pewnych przyczyn wywołać wrzody lub stany zapalne żołądka i dwunastnicy. Mieszanina kwasu i enzymów może trawić ścianę żołądka lub dwunastnicy, co prowadzi do nadżerek, nieżytów, owrzodzeń, a nawet nowotworów. To, co jemy i pijemy, ma ogromny wpływ na wydzielanie soków trawiennych, jak i na bytujące w przewodzie pokarmowym bakterie, które niekorzystnie mogą zmienić fizjologię naszego organizmu.

Nieżyt żołądka. Stany zapalne.

Stany zapalne żołądka i dwunastnicy często spowodowane są nieżytami, czy nadżerkami.

Przyczyny główne to zatrucia pokarmowe, niektóre leki, alkohol (przy wrażliwym żołądku uważaj na wina musujące), nieregularne spożywanie posiłków. Dochodzi do upośledzonego wydzielania kwasu solnego i stanów zapalnych, które mogą postępować zanikiem błony śluzowej żołądka.

Typowe objawy nieżytu żołądka to:

- nudności
- wymioty
- wzdęcia
- szybkie uczucie nasycenia po posiłku, uczucie pełności po posiłku

- utrata apetytu; niewyjaśniony spadek masy ciała
- czasem kaszel i gorączka

Nawracający/Przewlekły nieżyt żołądka prowadzi do anemii, gdyż uniemożliwia wchłanianie witaminy B12. W takich przypadkach po dokładnej diagnozie medycznej witaminę B12 należy podawać w zastrzykach.

Nadżerka jest zmianą powierzchowną, cechuje się zaczerwienieniem, nie wykracza jednak poza błonę śluzową.

Nieleczony nieżyt może być przyczyną choroby wrzodowej i nowotworowej.

Choroba wrzodowa.

Choroba wrzodowa charakteryzuje się występowaniem ubytków śluzówki żołądka z tendencją drażenia w głąb. Najczęściej daje o sobie znać wiosną i jesienią.

Wrzód żołądka charakteryzuje się silnym i palącym bólem poniżej mostka, często odczuwalnym po posiłku (w godzinę do trzech po posiłku). Mogą mu towarzyszyć bóle głodowe, nudności, odbijanie, zgaga, a nawet wymioty.

Wrzód dwunastnicy charakteryzuje się bólem zlokalizowanym na prawo od pępka. Bóle często pojawiają się w nocy lub nad ranem. Do grupy wysokiego ryzyka należą szczególnie osoby zażywające dużo aspiryny, ibuprofenu i innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) – te niszczą śluzówkę żołądka.

Wrzód może "przedziurawić" żołądek, co może mieć tragiczne następstwa.

Najczęstsze przyczyny choroby wrzodowej to:

- zakażenie *Helicobacter pylori*; bakteria ta jest główną przyczyną wrzodów
- przewlekłe stany zapalne jelit
- stres, napięcie emocjonalne, trauma (obniżają odporność organizmu, szybciej rozwija się stan zapalny)
- chemioterapia i radioterapia
- palenie tytoniu
- nadużywanie napojów alkoholowych
- obecność innych chorób: np. marskość wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów
- nieracjonalne odżywianie się, w tym duże spożycie soli kuchennej
- niskie spożycie antyoksydantów (np. witamin C i E oraz beta-karotenu), które mają właściwości przeciwzapalne.

Czasem osoby zakażone bakterią *Helicobacter pylori* wydzielają pot o zapachu amoniaku.

Zakażenie *H. pylori* jest czynnikiem rozwoju miażdżycy naczyń, gdyż bakteria upośledza wchłanianie witaminy B12 oraz kwasu foliowego. To również jest przyczyną podwyższonego stężenia homocysteiny.

Karmienie piersią może zmniejszyć ryzyko zakażenia *H. pylori*, dzięki przekazaniu dziecku przeciwciał *anty-H.pylori*.

Ważna witamina C.

Każde zapalenie żołądka może mieć miejsce jedynie w warunkach niedoboru witamin C! Jeżeli nasz żołądek został zasiedlony przez bakterie *H.pylori*, jednoznacznie wskazuje to na niedobór witaminy C w soku żołądkowym i znacznym spadku odporności.

A warto wiedzieć, że witamina C pełni rolę ochronną dla śluzówki żołądka.

Beta-karoten.

Nasz organizm potrzebuje również źródeł beta-karotenu (prowitaminę A), który będzie chronić przewód pokarmowy przed infekcjami i przyspieszać procesy regeneracyjne śluzówki żołądka oraz jelit. Jego źródłem są głównie zielone warzywa liściaste, a także żółte i pomarańczowe warzywa i owoce. Coraz więcej badań

pokazuje, iż dieta bogata w karotenoidy ma działanie ochronne głównie wobec nowotworów jelita grubego i żołądka.

A co z błonnikiem w diecie?

Przez wiele lat błonnik był ograniczany do minimum w przypadku choroby wrzodowej. W ostatnich latach jednak coraz więcej przypisuje mu się zalet z powodu jego pozytywnego wpływu na poposiłkowe stężenie kwasu solnego, pepsyny i kwasów żółciowych. Nie należy więc ograniczać błonnika całkowicie, ale początkowo (w okresie zaostrzenia choroby) podawać go w formie ugotowanej, tak aby potrawy były miękkie i łatwostrawne.

Dlaczego stres tak bardzo wpływa na choroby układu pokarmowego?

Stres wpływa na zwiększone wydzielanie kwasów trawiennych. Na skutek stresu mamy zwiększony poziom adrenaliny i kortyzolu. Obniża się odporność organizmu, wzrasta napięcie mięśniowe, a błona śluzowa żołądka i jelit staje się bardzo wrażliwa na działanie kwasów trawiennych.

Stres przewlekły zawsze będzie negatywnie wpływał na fizjologię organizmu. Zalecam więc umiarkowaną aktywność fizyczną, głównie ćwiczenia rozciągające (np. joga), która znaczenie zredukuje poziom stresu.

Warto wiedzieć! Co pobudza wydzielanie soku żołądkowego?

- potrawy smażone, pieczone
- kwaśne owoce
- nierozcieńczone soki owocowe i warzywne
- esencjonalne buliony
- alkohol
- kawa i mocna herbata
- napoje gazowane
- sosy
- produkty marynowane
- konserwy mięsne i rybne
- przyprawy i potrawy drażniące błonę śluzową i wzmagające wydzielanie soku żołądkowego: szczególnie pieprz w dużych ilościach, ostra papryka, musztarda, majonez, chrzan.

Bez wątplenia dieta jest czynnikiem wspomagającym i przyspieszającym leczenie, łagodzi objawy choroby oraz co najważniejsze zapobiega nowotworom. Ponieważ wiele wrzodów goi się po 6-12 miesiącach, w tym czasie należy przestrzegać ścisłej diety. Już po miesiącu odpowiedniej diety u części pacjentów stwierdza się wyraźną poprawę

stanu zdrowia lub nawet całkowite wyzbycie się objawów. Po wyleczeniu należy unikać jednak produktów i potraw źle tolerowanych.

Najświeższe zalecenia przydatne podczas leczenia choroby wrzodowej i stanów zapalnych żołądka oraz dwunastnicy. Można je stosować również w chorobie refluksowej przełyku.

- Spożywać niewielkie posiłki, ale za to częściej (od 5 do 6); duża ilość spożytego pokarmu zwiększa ciśnienie w żołądku. Małe posiłki powodują lepsze rozcieńczanie soku żołądkowego i sprzyjają gojeniu się owrzodzeń.
- Obiady niech będą jednodaniowe.
- Ostatnio posiłek dnia należy spożyć najlepiej 2 godziny przed snem.
- Kawa i mocna herbata pobudzają wydzielanie kwasów żołądkowych; należy więc ograniczyć je do 1 filiżanki dziennie, albo najlepiej całkowicie odstawić.
- Nie pij alkoholu (uważaj na piwo! słód w nim zawarty wzmacnia wydzielanie soków żołądkowych) i nie pal papierosów. Palenie tytoniu wpływa na refluks oraz utrudnia leczenie. Ponadto palenie zmniejsza wydzielanie śliny co wpływa na rozwój próchnicy i innych stanów zapalnych.