

Speciális diéta gyomor- és nyombélfekélyes betegeknek



<http://www.webbeteg.hu>

<http://www.drportal.hu>



A gyomorfekély (ulcus ventriculi) a gyomor nyálkahártya folytonosságának megszakadása legalább 5 mm kiterjedésű területen. A fekély mélységben a nyálkahártya különböző rétegeit érintheti.

A gyomor- és nyombélfekély megfelelő gyógyszeres kezeléssel kontrollvizsgálatok mellett otthon is jól gyógyítható, ám a szövődémmel járó esetek természetesen kórházi ellátást igényelnek.

A speciális diéta nagyon fontos a szövődmények elkerülése érdekében

Gyomor- és nyombélfekélyes betegek diétájában az alapszabály: sokszor egyen keveset. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy 2-3 óránként kell táplálkozni, egy-egy alkalommal kevés ételt elfogyasztva. Így valósítható meg, hogy a gyomor rövid időn át legyen üres, és rövid ideig érvényesüljön a gyomorsav hatása.

A diéta összeállításakor a következő alapvető tényeket kell ismerni:

1. A folyadékok rövid időn belül (max. 15-20 perc) kiürülnek a gyomorból, tehát nem jó a savlekötő hatásuk.
2. A zsiradékok (növényi és állati eredetű egyaránt) hosszú ideig maradnak a gyomorban, ráadásul csökkentik a gyomorsav elválasztásának mértékét. Inkább a növényi zsiradékok ajánlottak az állatiak vérsírszintre gyakorolt kedvezőtlen hatása miatt. A naponta elfogyasztott zsírmennyiség 6 dkg-nál ne legyen több.
3. A fehérjék rövidebb ideig maradnak a gyomorban, sőt, fokozzák a gyomorsav termelést. Természetesen fogyasztani kell fehérjét is megfelelő arányban, hiszen elengedhetetlen tápanyagunk. Az állati eredetű fehérjék közül a sovány és közepesen zsíros húsok fogyaszthatók (sertés-, marha- és baromfihús, valamint hal). Nem javasolt a rántott hús, illetve pörkölt formában való fogyasztásuk. A tej és a tejtermékek fogyasztása általában nem okoz panaszokat, a tojás és az abból készült ételek szintén fogyaszthatók.
4. A szénhidrátok közül a keményítő a legideálisabb a diétában. Bár csak rövid ideig marad a gyomorban, de nem serkenti a savelválasztást, és leköti a termelődött savat. A liszt, a búzadara és a rizs a diéta elemei, de a zsírban pirított formájuk kerülendő. A burgonya a zsírban sült formától eltekintve korlátozás nélkül fogyasztható. A kenyér és a péksütemények, a piskóták, az omlós sütemények és a kekszek általában fogyaszthatók. Ezek ne legyenek túl sósak, illetve túl édesek. Kerülendők a zsíros tészták, a vajás alapú krémek és a fagy.
5. Az erős fűszerek, a túlzott sózás, az édességek fokozzák a fekélyes panaszokat, ezért azok fogyasztását mérsékelni kell. Szerepelhet a diétában petre zselé, zellerlevél, vanília, fahéj, szegfűszeg, méz, édes fűszerpaprika, kömény, kakukkfű, szerecsendió, babérlevél, hagymapép (a tisztított hagymát fél óra állás után fogyasszuk), snidling és fokhagymapép. Kisebb mennyiségben fogyasztható paradicsompüré, citrom és ecet is.
6. Az alkohol (főként a tömény szeszes italok) és a kávé fokozzák a savelválasztást, súlyosbíthatják a tüneteket. A gyengén elkészített tea (alacsony koffein tartalmú) engedélyezett. Kakaó korlátozás nélkül fogyasztható.
7. A fekélybetegek gyakran panaszkodnak egyes zöldségfélék után kialakuló kellemetlen teltségérzésről. Ezek általában a hüvelyesek (szarabzab, sárgaborsó, lencse), káposztafélék (brokkoli, káposzta), az uborka, a zöldpaprika és a retek. A panaszok enyhíthetők, ha ezeket fedő nélkül főzzük, mivel így a puffadást okozó illóolajok eltávoznak belőlük. A zöldségek közül a zsemlé, roszty, zsemlé fajták fogyaszthatók.
8. A gyümölcsök közül a friss, érett gyümölcsök ajánlottak. Az apró magvas gyümölcsök kerülendők, a többi gyümölcs (leginkább az alma és a banán) egyéni tapasztalattól függően fogyasztható.
9. Tilos a dohányzás.

Kezelőorvos neve:.....
Kontroll időpontja:.....

Figyelem! A jelen beteg tájékoztatón szereplő információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról érdeklődjön kezelőorvosánál illetve gyógyszerésznél!