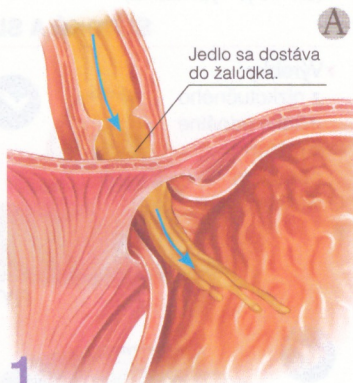
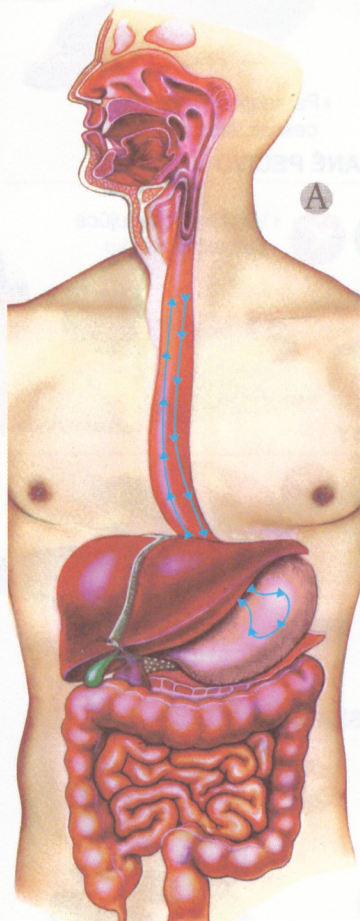


Diéta pri ochorení žalúdka a pažeráka

ČO JE TO GASTROEZOFAGEÁLNY REFLUX?

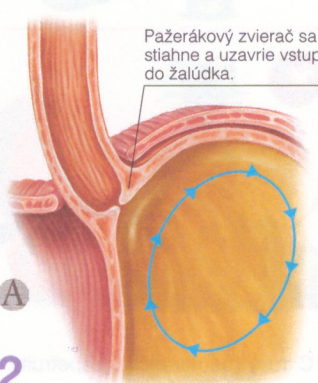
Gastroezofageálny reflux je ochorenie, pri ktorom sa obsah žalúdka (zjedené jedlo zmiešané s kyslou žalúdočnou šťavou) vracia do pažeráka. To môže

dráždiť sliznicu pažeráka, viesť k jeho prekysleniu a ďalším príznakom.



1

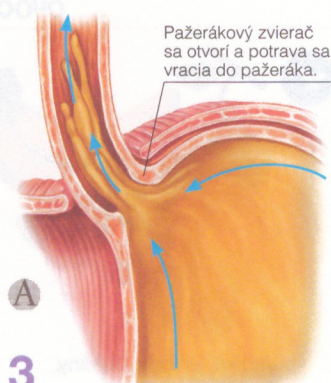
Jedlo sa dostáva do žalúdka.



A

2

Začína sa trávenie potravy v žalúdku.



A

3

Časť potravy sa vracia do pažeráka.

AKO K TOMU DOCHÁDZA?

Na začiatku procesu trávenia, potom, ako sa jedlo premieša v ústach so slinami, sa potrava prehltnie a jedlo sa dostáva cez pažerák do žalúdka. Hneď ako sa jedlo dostane do žalúdka, prstenec svalových vlákien na konci pažeráka (dolný pažerákový zvierac) sa stiahne, aby zabránil spätnému presunu potravy.

Keď sa tento prstenec správne neuzavrie, potrava premiešaná so žalúdočnou kyselinou môže ľahko prejsť cez zvierac späť do pažeráka a poškodiť jeho sliznicu (vyvolať podráždenie a narušiť celistvosť sliznice). Na rozdiel od sliznice žalúdka nie je sliznica pažeráka pripravená na kontakt so žalúdočnou kyselinou. Príznaky

zahŕňajú pálenie záhy, bolesť na hrudníku a návrat kyslého žalúdočného obsahu do úst. Medzi faktory, ktoré vyvolávajú gastroezofageálny reflux, patria niektoré potraviny. Stravu chorých je potrebné starostlivo sledovať, aby nenastávali problémy alebo aby sa problémy zmiernili.

VŠEOBECNÉ RADY



Nefajčite tabakové výrobky, pretože nikotín zvyšuje aktivitu hladkého svalstva.



Nenoste úzke oblečenie.



Nejedzte kyslé jedlá a nepite kyslé nápoje.



Navyknite si jesť menšie porcie v pravidelných intervaloch.

Vyhýbajte sa veľkým porciám.



Naučte sa pripravovať mäkké jedlá (varené, pečené v obale, varené v pare, pečené v rúre a pod.). Vyhýbajte sa vyprážaným, obalovaným, príliš koreným a pikantným jedlám.

Nežuvajte žuvačky a tvrdé cukríky, pretože tak ľahko prehltnete vzduch, čo podporuje vznik refluxu.



Spite s hlavou uloženou približne o 15 cm vyššie než nohy.



Nejedzte 2 – 3 hodiny pred spaním.



Nepredkláňajte sa s plným žalúdkom.



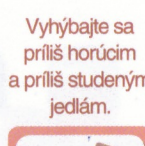
Pite medzi jedlami, nie počas jedla, aby sa žalúdok príliš nenaplnil.



Jedzte 5x denne: raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.



Jedzte pomaly a jedlo riadne požujte.



Vyhýbajte sa príliš horúcim a príliš studeným jedlám.



Obézni jedinci a jedinci s nadváhou by mali schudnúť.

SKUPINY POTRAVIN

✓ Odporúčané

✗ Neodporúčané

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY



▸ Mlieko s laktózou, odtučnené mlieko, ľahký jogurt



▸ Plnotučné mlieko, čokoládové mlieko, šľahačka, maslo



OVOCIE



▸ Jablká, jahody, banány, broskyne, hrušky



▸ Citrusy (pomaranče, grapefruity, ananásy), melóny

MÄSO



▸ Nízkoťučné mäso, kurča, ryby, morka



▸ Vyprážené mäso, bravčové, masťné mäso, koža z kurčafa

TUKY A OLEJE



▸ Žiadne, aj keď niektoré z nich je možné použiť, v malom množstve (olivový olej, slnečnicový olej a pod.)



▸ Živočíšne tuky a rastlinné oleje



NÁPOJE



▸ Nápoje bez kofeínu, čaj (nie mäťový), šťavy (nie citrusové), voda, nálevy, odvary



▸ Alkohol, káva, minerálny, mäťový čaj

ZELENINA



▸ Všetka zelenina okrem paradajok (ak nie je vyprášaná)



▸ Paradajky, cibuľa, cesnak, štiplavá paprika

SLADKÉ A SLANÉ PEČIVO



▸ Výrobky z nízkoťučného mlieka (ideálne s nižším obsahom vlákniny)



▸ Výrobky obsahujúce plnotučné mlieko



RYBY



▸ Biele ryby



▸ Tmavé a masťné ryby (treska, losos a pod.)

ZÁKUSKY A SLADKOSTI



▸ Všetky výrobky obsahujúce menej než 3 % tuku



▸ Čokoláda, zákusky obsahujúce oleje a tuky

POLIEVKY



▸ Nízkoťučné polievky



▸ Kurací alebo hovädzí vývar, mliečne a krémové polievky

Všeobecné odporúčania sú vždy prínosné, v niektorých prípadoch však nemusia postačovať. Znamená to, že v niektorých prípadoch je potrebné užívať lieky. Ide napríklad o inhibitory protónovej pumpy, ktoré znižujú množstvo žalúdočnej kyseliny vytvorenej v žľazách steny žalúdka, ako aj o lieky, ktoré zmiernujú príznaky gastroezofageálneho refluxu. Užívajú sa približne 30 minút pred prvým denným jedlom a sú väčšinou dobre tolerované. Aj keď predaj niektorých týchto liekov nie je viazaný na recept, odporúčame, aby ste sa poradili s lekárom, pretože ich užívanie nemusí byť vhodné v kombinácii s inými liekmi.