

## Dieta při onemocnění jícnu, žaludku a dvanáctníku

S laskavou autorskou pomocí MUDr. P. Kohouta, PhD. připravila Léčiva a.s.

- Vředová choroba žaludku a dvanáctníku i refluxní nemoc jícnu jsou onemocnění, u kterých vzniká poškození sliznice způsobené převahou agresivních faktorů nad ochrannými.
- Dieta a způsob stravování hrají roli při vzniku těchto onemocnění, některé potraviny a nápoje mohou zhoršit průběh onemocnění či obtíže pacienta, jiné naopak pomáhají ke zlepšení při léčbě těchto nemocí.
- Nelze všem pacientům doporučit omezit všechno, bez ohledu na jejich vlastní zkušenost a hlavně stadium nemoci.
- Pacient v klidovém stadiu by se měl vyhnout jídlům, která mu nedělají dobře a pacient s obtížemi může špatně snášet jakoukoliv stravu.

**Přečtěte si, prosím, naše obecná doporučení CO jíst a také JAK jíst.**

### K vyvolávajícím či zhoršujícím faktorům ve způsobu stravování patří:

- velké porce jídel
- nepravidelný režim stravování - jídlo méně často než 5x denně, extrémem je jídlo 1x denně
- dlouhé lačnění
- pití nápojů k jídlu (u pacientů s pocity časné sytosti a plnosti žaludku)
- zkonzultujte, prosím, se svým lékařem užívání dalších léků - i občasné užívání léků proti bolesti

### Nevhodná jídla a nápoje

- potraviny, které pacientovi působí obtíže (podle osobní zkušenosti, podle stadia onemocnění - při obtížích, v rekonvalescenci a v klidovém stadiu)
- nápoje s obsahem kofeinu - např. černá káva, černý čaj, Coca-Cola, Pepsi-Cola, Kofola, čaj Yerba maté
- alkoholické nápoje - zvláště destiláty, bílé i červené víno (pro svou kyselost), pivo (pro velký objem tekutiny a roztažení žaludku)
- nápoje syčené kyslíčnickem uhličitým - sodovka, perlivé minerální a stolní vody, limonády, Coca-Cola, Pepsi-Cola, Kofola, sekt či šampaňské víno
- kyselé nápoje či šťávy - ovocné šťávy, džusy, zvláště přírodní
- studené (ledové) nápoje
- horké nápoje

- dráždivé složky potravy - koření - černý pepř, pálivá paprika, Chilli paprika, pikantní či křemžská hořčice, hojně solená jídla
- potraviny z kynutého těsta - zvláště sladké (koláče, buchty)
  - především u onemocnění jícnu a pálení žáhy
- smažená a pečená jídla - zvláště na přepáleném tuku - řízek, hranolky, langoše, bramboráky, koblihy, apod.
- těžko stravitelná jídla - tučná masa - vepřové, kachna
- ovoce kyselé či s aromatickou šťávou
  - jablka, pomeranče, citróny, rybíz, angrešty, kiwi
- pečivo a potraviny z mouky s velkým množstvím zbytků - šrotová mouka, chléb a pečivo z grahamové mouky
- horká či naopak chladná jídla (horké polévky, zmrzliny apod.)

### **Vhodné nápoje a potraviny**

- více než speciální dieta jsou nutná režimová opatření (pravidelně jíst malé porce potravy)
- mléko a mléčné výrobky (tvaroh a tvarohové krémy, jogurty)
- kašovitá strava (rýžová kaše, krupicová kaše, bramborová kaše)

### **Režimová opatření**

- pravidelná častá jídla (více než 5x denně)
- malé porce potravy
- pravidelný režim - dostatek spánku, dostatek pohybu, dostatek času na jednotlivá jídla
- klidový režim při jídle - oběd alespoň 30-40 minut, neřešit problémy při jídle
- oddělit pití od jídla (u pacientů s pocity časné sytosti a plnosti žaludku)

### **Pro úspěch medikamentózní léčby refluxní choroby je třeba:**

- snížit hmotnost
- jíst v častějších a menších porcích
- omezit tučná jídla
- nejíst před ulehnutím
- zvýšit polohu hlavy na lůžku při spaní
- omezit předklony a zvedání břemen
- poradit se s lékařem, zda některé léky, které užíváte nemohou obtíže zhoršovat