

## DIETA PRI BOLEZNIH ŽELODCA IN DVANAJSTNIKA

**Jožica Mesarič – Džurič**, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

**Dieta pri bolezni želodca in dvanajstnika je danes povsem enaka zdravi, uravnoteženi prehrani.**

Kadar pride do poslabšanja bolezni, izključimo vsa živila, ki nam delajo težave. Hranjenje mora biti redno, uživamo v pogostih manjših obrokih 4 do 5- krat na dan, ker lakota pospešuje izločanje kisline in povzroča krče v želodcu.

**Izločimo vse jedi in dodatke hrani, ki pospešujejo izločanje želodčne kisline:**

- mesne juhe;
- hrano s konzervansi,
- vse začimbe (papriko, feferone, poper, čebulo, česen, por, gorčico, kis, hren, jušne kocke...);
- koncentrirane sladke jedi (torte, potice...);
- močno slana in kislila živila in jedi;
- pečene in ocvrte jedi, majoneze, zaseko, svinjsko mast, ocvirke, maslo, margarino in smetano v večjih količinah...;
- pikantne sire, mastne sire, polnomastno mleko, sladolede;
- močan ruski ali zeleni čaj, kamilični čaj, kavo, vročo čokolado, kakao;
- gazirane in alkoholne pijače.

**Izločimo tudi jedi in živila, ki mehanično dražijo želodec:**

- grobo surovo zelenjavo, stročnice, gobe, kislo repo, zelje, konzervirano zelenjavo;
- sadje sveže in suho, marmelade, orehe, lešnike...;
- kitasto meso, prekajeno meso, klobase, salame, paštete, divjačino, meso in ribe iz pločevink...;
- sveže pečen kruh in graham kruh, kruh z dodatkom semen...;
- žgance, cmoke, štruklje, otrobe.
- Opustimo kajenje!

Hrana, ki je posebej priporočljiva, ker želodčno kislino dobro nevtralizira, je lahko prebavljiva beljakovinska hrana: mlado meso (brez vidne maščobe), mlad sirček, skuta, mehko kuhano jajce, mleko (1,6% maščobe) in mlečne pijače brez sladkorja. Za dodatne vmesne obroke so tako primerni številni mlečni izdelki, maslo, nepikantni siri, prešana šunka, jabolčna čežana, kompoti, banana itd. Kruh naj bo star en dan, namesto kruha lahko zaužijemo prepečenec ali kekse.

Če slabo prenašamo mleko, ga lahko razredčimo s čajem, z žitno kavo, mineralno vodo ali s sadnim sokom, če nam kljub temu škoduje uživanje mleka, ga izločimo iz vsakodnevne prehrane.

Če imamo slabo zobovje, uživamo kašasto ali dobro sesekljano hrano.

Najbolj primerni načini priprave hrane so kuhanje in dušenje v lastnem soku ali aluminijasti foliji. Če pečemo, uporabimo minimalno količino olja ali masla. Precvrutih olj in masti ne smemo uporabljati.

Hrana mora biti primerno topla, ker prevroča ali premrzla draži želodčno sluznico.

Tekočino pijemo šele po obroku.

### Hrano uživajmo v mirnem in prijetnem okolju!

#### Primer dietnih jedilnikov pri boleznih želodca in dvanajstnika

<b>Obroki</b>	<b>I.</b>	<b>II.</b>	<b>II.</b>
<b>ZAJTRK</b>	mehko kuhano jajce prepečenec ali dan star kruh mleko ali mleko z žitno kavo	hrenovka prepečenec en dan star kruh	sirček kakav prepečenec ali en dan star kruh
<b>MALICA</b>	banana ali jabolko keksi	sadni jogurt ali nemastna skuta	kompot keksi prepečenec
<b>KOSILO</b>	krompirjeva kremna juha dušeno mlado meso krompirjeva kaša zelenjavna prikuha ali solata iz kuhane zelenjave jajčna krema	močnikova juha dušeni riž na maslu ali olju pečen piščanec sadna solata s smetano	zelenjavno- mesna enolončnica (mlada zelenjava, meso, krompir ali riž)
<b>MALICA</b>	jogurt po želji prepečenec ali en dan star kruh	posneto mleko Albert ali Petit keksi	kislo mleko ali kompot banana
<b>VEČERJA</b>	zelenjavno-mesna solata ali dušen piščanec s smetano en dan star kruh  nemastne ribe, kuhan krompir blitva	mlečni riž ali zdrob sadni sok	puding ali jajčni narastek mleko ali jogurt

Dopolnilni obroki: mineralne vode, mlečne pijače, nesladkani sadni sokovi, kompoti, čežane, olupljeno sadje, nemastni keksi, biskvit brez sladkorja.

Viri:

- Pokorn D. Prehrana bolnika;
- Pokorn D. Zdrava prehrana in dietni jedilniki;
- Služba bolniške prehrane in dietoterapije , Trajna varovalna dieta pri boleznih želodca.