

## Ishrana kod hroničnog gastritisa i peptične ulkusne bolesti

Opšta načela ishrane kod hroničnog gastritisa i peptične ulkusne bolesti podrazumevaju zabranu vruće, ledene, previše slatke i jako kisele hrane. Posebno je važno istaći da svu hranu treba žvakati polako. Ne preporučuje se upotreba veće količine tečnosti odjednom. Jela se pripremaju kuvanjem ili dinstanjem sa minimalnom količinom masti, najbolje bez zaprške.

Već decenijama se za ove bolesnike preporučuje prilagodjena ishrana usmerenu na sprečavanje ili lečenje simptoma. Ovi saveti se svode na izbegavanje začinjene hrane, kafe i alkohola, kao i povećano korišćenje blage hrane i mleka. Iako se ovi predlozi čine razumnim, neki se nisu dokazali. Mleko u većim količinama nije neophodno, budući da ima samo privremeni neutrališući uticaj, nakon čega se još više pospešuje sekrecija želudačne kiseline, naročito 1-2 h nakon uzimanja. Obrano mleko sa žitaricama (ovsene pahuljice, pirinač, griz) povoljno deluju na sluzokožu želuca i dvanestopalačnog creva. Iako neki začini (crni biber ili crvena paprika) mogu uzrokovati dispepsiju, nije dokazano da oni doprinose nastanku ili održavanju gastritisa ili peptičkog ulkusa.

Sledeći faktori su direktno povezani sa smanjenim rizikom od nastanka gastritisa ili čira: Dijeta bogata vlaknima i sa visokim vrednostima vitamina A, redovno korišćenje zelenog čaja, izbegavanje alkohola, pušenja i kafe.

Kod obolelih od ulkusne bolesti mogu se dodavati suplementi: vitamin A (8000-10000 µg dnevno), vitamin E (400 µg), cink (30-60 mg) i L-glutamin (1-1,5 mg), kao i vitamini B kompleksa i omega-3 masne kiseline.

### Osnovne smernice

Dnevni obrok rasporedite na 3-5 jela.	Ne praktikujte obroke 2-3 sata pre odlaska u krevet
Jedite polako, svaki zalogaj žvaćite 20-tak puta	Izbegavajte preobilne obroke, kao i duga gladovanja.
Preporučeni načini termičke obrade - kuvanje (u vodi, na pari), pečenje u foliji, na žar ploči	Smanjite unos masne hrane. Ne preporučuju - pržena, pohovana i jela sa zaprškom
Umereno slana ili umereno slatka hrana	Izbegavajte začinjenu hranu, kisele namirnice, tzv. brzu hranu i industrijske grickalice, kao i slatkiše
Tečnost pijte 15 minuta pre ili sat vremena nakon obroka	Ne konzumirajte hladnu ili vruću hranu i napitke
Nakon obroka preporučuje se uzimanje komorač, mirođiju, aloju	Izbegavajte gazirane napitke, alcohol, cigarete, kafu sa i bez kofeina, kao i čokoladu

## Ishrana kod bolesnika sa gastritisom i PUB-om

GRUPA	AKUTNA FAZA	FAZA OPORAVKA	NEDOZVOLJENE
<b>ŽITARICE</b>	hleb star jedan dan poliran pirinač, suvi keks (plazma) suva peciva raskvašen – dvopek pšenični, kukuruzni griz	integralni hleb pirinač-integralni pšenične, ovsene, pahuljice testenine, makarone pšenica, proso, zob, soja, sočivo (kuvani, samleveni )	lisnata testa mekinje pržena testa integralne testenine, grisine, čips špagete u paradajz sosu
<b>MLEKO</b>	jogurt, kiselo mleko, kefir do 3,2% m.m. tvrdi sir, bademovo mleko, kokosovo mleko, soja mleko, tofu sir	mlad sir, kozije mleko, sladoled, <i>prema podnošljivosti</i> pavlaka 12 % mm -ograničeno	punomasni mlečni proizvodi: <i>čokoladno mleko, voćni jogurt</i> topljeni, dimljeni sirevi, kajmak, krem sir, slatko mleko
<b>JAJA</b>	Jaja meko kuvana, poširana		sirova, pržena jaja
<b>MESO I RIBA</b>	posna mesa: piletina, ćuretina (bez kože ili belo meso) riba: <i>orada, sardele, oslić, bakalar, škarpina, brancin</i> (pečena, kuvana,)	sva mršava mesa riba: <i>skuša, haringa, losos, sardine, tuna, iverak</i>	masna mesa: svinjsko, ovčije, goveđe dimljena mesa i ribe suhomesnati proizvodi divljač, iznutrice, lignje pohovana, pržena mesa i ribe
<b>MASTI ULJA</b>	hladno ceđena ulja: maslinovo, laneno, kokosovo ulje	suncokretovo ulje, puter od kikirikija, GI puter -umereno	pržena hrana svinjska, guščija mast loj palmino ulje
<b>VOĆE I POVRĆE</b>	breskve, jabuke <i>termički obrađeno, bez opne, semenke</i> sirova, zrela, ili pečena banana, banana u prahu krompir, brokoli, šargarep, peršun, cvekla, spanać, celer, tikvice, bundeva (termički obrađeno)	brusnica, borovnica, jagoda, avokado, mango, kupina, dinja, jabuka, aronija marmelada badem, brazilski orah karfiol, brokoli, artičoka, špargla, kelj, luk, zelena salata – mlad grašak i boranija, crveni beli pasulj	limun, limeta, narandža, grejpfrut, mandarine, kivi ananas, smokva kandirano voće nezrelo, prezrelo voće krastavac, crvena paprika, praziluk, mladi luk, rotkvice pečurke, konzervisani proizvodi, pomfrit
<b>ČAJEVI I NAPICI</b>	kantarion, beli slez, matičnjak, kamilica mineralne negazirane vode, voda semena lana, ovs a i dunje sok jabuke, brusnice, aloje	nana, zeleni, kopriva, bokvica, ne ven, imela, pelin, odoljen kafa od prženog ječma razblažena limunada sok od kupusa, krastavca, šargarepe	crni, indijski, ledeni čaj alkoholna pića, pivo, belo vino gazirana pića, cola napici voćni sirupi citrus – kiseli voćni sokovi kafa sa i bez kofeina
<b>ZAČINI</b>	žalfija, peršun, bosiljak, kurkuma, rogač, komorač, ruzmarin, cimet, anis so, celerova so	nana, đumbir, mirođija, muskatni orah, majoran, origano jabukovo sirće -razblaženo	kečap, majonez, ljuti sosevi, senf, biber, ren, kari, paprika sirće, začini tipa <i>vegeta</i> veštački zaslađivači, koncentrovani šećeri, šlag
<b>DODACI</b>	probiotici ehinacea, kombinacija ulja kima i pepermint a	propolis kapi med male količine crne čokolade	čokolada, kakao, mentol bombone, žvake veštačke arome i konzervansi