



VÝŽIVA PŘI ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU

INFORMACE PRO PACIENTY

Žaludek je nejširší částí trávicí trubice ve tvaru plochého vaku. Je uložen v dutině břišní pod levou klenbou brániční. Shora do něj ústí jícen, ze spodu na něj navazuje dvanáctník – část tenkého střeva. Základní funkcí žaludku je mechanické zpracování a prvotní chemické natrávení přijaté potravy.

Mezi onemocnění žaludku, u kterých je v rámci léčby nutné myslet na správnou výživu a úpravu stravy, patří:

■ Funkční žaludeční dyspepsie

Jedná se o nejčastější onemocnění žaludku, projevující se souborem trávicích obtíží, jejichž zdrojem jsou poruchy funkce žaludku. Potíže trvají nejméně 12 týdnů z uplynulých 12 měsíců jako přetrvávající nebo vracející se symptomy (bolest nebo dyskomfort), kdy je vyšetřením vyloučena organická příčina. K typickým příznakům funkční žaludeční dyspepsie patří tlak v břiše nebo v žaludku, pocit plnosti, pocit špatného trávení, říhání, nevolnost, nechutenství, nadýmání, plynatost, kyselý nebo hořký pocit v ústech.

■ Laktózová intolerance

Jedná se o agresivní zhoubné onemocnění vyvíjející se z buněk žaludeční sliznice, které se šíří prorůstáním přes stěnu žaludku do okolních orgánů nebo mizí (lymfatickou) cestou do uzlin, popř. krví do vzdálených orgánů. Na počátku se onemocnění může projevovat řadou nespecifických příznaků jako je nechutenství (zvláště odpor k masu), pálení žáhy, neurčité tlaky nebo bolest v břiše či nadýmání. V pokročilých stádiích se může vyskytnout zvracení krve (často natrávené, která má vzhled kávové sedliny) nebo chudokrevnost způsobená především drobným opakovaným krvácením.

■ Stavby po operaci žaludku (resekce)

Nejčastějšími důvody pro částečnou nebo totální resekci jsou zejména nádory žaludku, dále vředová choroba (zejména při komplikacích jako je perforace, krvácení, návraty vředů, neúspěšnost léčby) a rozsáhlé poleptání žaludeční sliznice. Po operaci žaludku je vhodné v prvních třech měsících dodržovat určitá dietní a režimová opatření.

■ **Výživová doporučení:**

- Jíst v klidném nerušeném prostředí.
- Jíst pomalu a potravu dokonale rozkousat a rozžvýkat.
- Jíst pravidelně, alespoň 5x denně v menších porcích (zvláště po žaludečních resekcích každé 2 hodiny), nepřejídat se.
- Vhodná je šetrná tepelná úprava pokrmů (tj. vaření, vaření v páře, dušení, zapékání, pečení bez tvrdé kůrky na povrchu připraveného jídla) - příprava v horkovzdušných nebo mikrovlnných troubách, parním hrnci, v teflonovém nádobí nebo v alobalu.
- Tuhy nepřepalovat, používat vždy čerstvé a v omezeném množství, nejlépe přidávat až do hotových pokrmů (např. máslo, kvalitní rostlinné oleje) ke zvýšení jejich energetické hodnoty.
- Nepřipravovat pokrmy na cibulovém základu.
- Zahušťovat moukou opraženou nasucho.
- Zeleninu nadrobno nakrájet nebo nastroumat.
- Pokrmy musí být čerstvé, lehce stravitelné, nenadýmavé a nesmí být příliš kořeněné.
- Nutno vyzkoušet a respektovat individuální snášenlivost potravin.
- Vyloučit konzumaci alkoholických nápojů a nekouřit.

■ **Po resekcích žaludku je zejména vhodné:**

- Omezit objem stravy a množství tekutin přijímaných při jídle (max. 100 – 150 ml), celkové množství tekutin se však neomezuje.
- Omezit slazení, solení, konzumaci slazených a slaných pokrmů (mohou vyvolat nežádoucí potíže – nevolnost, bolest až křeče v břiše, bušení srdce, slabost, pocení, pokles krevního tlaku.)
- Omezit konzumaci mléka, pokud ho nesnášíte.
- Připravovat pokrmy s menším obsahem vody (prevence rychlého vyprázdnění žaludku).
- Po jídle si lehnout na 15 – 30 minut (rovněž za účelem zpomalení vyprazdňování žaludku).
- Dle rozsahu resekce žaludku by měl být sledován či doplněn příjem vitamínu B12, železa, vápníku.
- Pokud se vám nedaří udržet si dostatečný příjem stravy, což se projeví pokračujícím váhovým úbytkem, informujte se u svého lékaře o možnosti konzultace v naší nutriční ambulanci. Váhový úbytek může mít za následek snížení účinnosti léčby, zhoršení fyzické aktivity, svalové síly, soběstačnosti aj.
- Přiměřená pohybová aktivita je žádoucí, střídejte ji s odpočinkem. Vyberte si takovou, která vám je nejvíce příjemná. Vhodné jsou pravidelné procházky.

Výběr potravin:

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, slabší instantní a filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, instantní melta, nesycené minerální vody a nápoje	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, 100% džusy, černá nerozpustná káva (tzv. „český turek“)
libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí maso, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka	špekáčky, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, klobásy a další zabijačkové speciality
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázené vejce, vaječná omeleta
starší bílé pečivo (veka, rohlíky), chléb bez kůrky, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky	celozrnné, vícezrnné i tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté těsto, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30% t. v. s., jogurty do 4 % tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh	zrající, aromatické a tučné sýry nad 30% t. v. s. (parmezán, čedar, pивní sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín)
červená čočka, mrkev, celer, petržel, mladá brokolice, květák a kedlubna, zelené fazolky, chřest, ředkvičky, špenát, tykev, cuketa, čínské zelí, hlávkový a ledový salát, červená řepa, rajčatový protlak	ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zelí, salátová okurka, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby
jablka bez slupky, sladší mandarinky, pomelo, banány, kompotované broskve, meruňky, třešně	hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, višně, jahody, maliny
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, bobkový list, máta, majoránka, k dochucení citronová šťáva	pepř, pálivá paprika, kari, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, olejnatá semena, ořechy, slané pochutiny (chipsy)

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)
Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:
Mgr. Regina Šimarová

EDUKAČNÍ MATERIÁL:
EM-NUTRIC-010 / Verze č. 2

**PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ
AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.**

Poznámky:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....