

# 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 zánět žaludku, funkční žaludeční dyspepsie, nádorové onemocnění žaludku, stavy po operaci žaludku případně jiné stavy, kdy vám lékař doporučil dodržovat dietní patření.

### ■ 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 vlobalu.
- 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, střídějte 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, housky, rohlíky, toastový chléb), chléb bez kůrky, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, pohanka, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky, ječné kroupy, krupice, bramborový knedlík, gnocchi | 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, pívňý sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín)                        |
| červená čočka, mrkev, celer, petržel, zelené fazolky, chřest, ředkvičky, špenát, tykev, cuketa, čínské zelí, hlávkový a ledový salát, červená řepa, rajčatový protlak, polníček                                                           | ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zelí, salátová okurka, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby, kukuřice        |
| jablka bez slupky, sladší mandarinky, pomelo, banány, kompotované broskve, meruňky, třešně, mango, bezsemenný meloun, kaki, liči                                                                                                          | hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, víšně, 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](mailto:nutricniterapeutky@bnzlin.cz)

ZPRACOVALA:  
Mgr. Regina Šimarová

EDUKAČNÍ MATERIÁL:  
EM-NUTRIC-010 / Verze č. 3

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

Poznámky:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....