

Fekélybetegek étrendje

A gyomornyálkahártyán állandóan keletkeznek kis sérülések, s a nyálkahártya sejtjei folyamatosan károsodhatnak. Az egészséges emberben ezek a sérülések igen gyorsan begyógyulnak, ám a gyomorbetegek nyálkahártyáján nem. Ebből következően savtúltengéses gyomorhurutban a **diéta célja** a savelválasztás csökkentése. Evégett kerülni kell a savelválasztást fokozó élelmianyagokat és élelmiszereket: alkoholt, koffeint (kávét, teát, tonikot, kólát), szénsavas italokat, csípős paprikát, tormát, mustárt, zacskós leveseket, a gyorsbűfék meleg ételeit, a bő zsiradékban sülteket, a panírozott ételeket és a rágógumit.

Számos más tényező is fokozza a savelválasztást (pl. dohányzás, lelki kiegyensúlyozatlanság, feszültség), s a gyomornyálkahártya rossz védekezése, következésképp a *Helicobacter pylori* okozta fertőzés is közrejátszik a fekélybetegség kialakulásában.

A gyomor- vagy nyombélfekélyben szenvedők a tápanyagszükségletüket gyakori kis étkezésekkel biztosítsák. A táplálék kiválasztásakor és a diéta összeállításakor vegyék figyelembe, hogy a folyadékok 10-20 perc alatt elhagyják a gyomrot, míg a szilárd anyagok közül legtovább a zsiradékok maradnak a gyomorban, s csökkentik a gyomornedv termelését is.

A zsiradékok közül a növényi eredetűek az egészségesebbek. Ilyen a Rama, a Delma és a Hera margarin, a Floriol étolaj és az olívaolaj.

A fehérjék (tej, túró, tojás, hús, húskészítmények, valamint a növényi eredetűek) rövidebb ideig maradnak a gyomorban, de ezalatt erőteljesen lekötik a gyomorsavat, ugyanakkor fokozzák a gyomornedv elválasztását. A fehérjék nélkülözhetetlenek a szervezet számára, ezért minden étkezéskor kell inni vagy enni valamilyen fehérjetartalmú táplálékot (Nutridrinket, Nutrison powdert).

A szénhidrátok közül a keményítőt tartalmazók (kenyér és péksütemény, rizs, tésztafélék, burgonya, kukoricapehely) rövid ideig maradnak a gyomorban, ugyanakkor jó a savkötő képességük, s nem serkentik a savelválasztást.

A zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök nagy rosttartalma elősegíti a székletürítés rendeződését. Sok fekélybeteg úgy véli, hogy rostszegény étrenden kell élnie, holott ennek éppen az ellenkezője igaz. A rostszegény, pépes étrendre csak a fájdalmas időszakban van szükség. A fájdalommentes időszakban az étrend közelítsen a betegség előtt megszokotthoz.

Az erős fűszerezés, a túlzott sózás, valamint az édességek (a cukor) túlzott használata fokozhatja a beteg panaszait, ezért csak enyhe fűszereket (édes-nemes paprikát, koriandert, babérlevelet, köményt, citromhéjat, zellert,

zöldségzöldet, majoránát, ánizst, kaprot, kakukkfűvet, fahéjt, bazslikomot, zöldpetrezselymet, szegfűszeget) használjon az ételkészítéshez. Az élvezeti cikkek közül az alkohol legártalmasabb, hiszen a fekélyes nyálkahártyát nagyon irritálja. A legrosszabb hatásúak a tömény italok (ezek idéznek elő a leggyakrabban gyomorvérzést). A feketekávé koffeintartalma fokozza a savképződést, ha azonban tejport vagy tejszínt adunk a kávéhoz, az megköti a csersavat. Minthogy az étvágycsökkentő dohányzás szintén fokozza a gyomornedv elválasztását, s csökkenti az étvágyat, a fekélybetegnek fel kell hagynia vele.

Klinikai tápszerek szerepe a fekélybetegek diétájában

A fekélybetegek étrendjében a **Nutridrink** és a **Nutrison powder** egyaránt kiválóan bizonyul.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: Nutridrink (egy doboz), margarin, briós (1 db).

Tízórai: gyümölcsjoghurt (2 dl), korpás kifli (1 db).

Ebéd: csirkeaprólék-leves daragaluskával, töltött csirkemell, burgonyapüré (kilenc kanálnyi Nutrison powderral dúsítva), őszibarackbefőtt.

Uzsonna: vaníliapuding (két doboz vaníliás Nutridrinkkel)

Vacsora: parajpuding, sajtmártás (hat kanál Nutrison powderral dúsítva).

2. nap

Reggeli: Nutridrink (1 doboz), baromfisonka (5 dkg), margarin, sajt, barna zsemle.

Tízórai: kefir (2 dl), korpás kifli (1 db).

Ebéd: zellerkrémleves, túróval töltött zsemle, vaníliaöntet (egy doboz Nutridrinkkel).

Uzsonna: almapüré, babapiskóta.

Vacsora: májrizottó, fejes saláta.

3. nap

Reggeli: Nutridrink (egy doboz), margarin, sonkakrém, pirított kifli.

Tízórai: kefir tehéntúró (10 dkg), szezám zsemle (1 db), paradicsom.

Ebéd: erőleves, főtt marhahús, gyümölcsmártás (egy doboz Nutridrinkkel).

Uzsonna: banán.

Vacsora: hússal rakott burgonya, körtekompót.

Kovács Ildikó
dietetikus