



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 11. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jídelníček při nejčastějších zažívacích obtížích a nemocech

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jidelnicek-pri-nejcastejsich-zazivacich-obtizich-a-nemocech__s10012x19389.html

Trávicí ústrojí je velmi rozsáhlý a složitý systém. Nemoc může zasáhnout kteroukoli jeho část - od dutiny ústní, přes žaludek, tenké a tlusté střevo po konečník. Zásady dietoterapie jsou tak velmi různorodé v závislosti na potížích. Dnes se zaměříme na potíže při onemocnění refluxu, žaludku a na výživová doporučení při žaludečních vředech.



Od banalit po autoimunitní záněty

Spektrum onemocnění gastrointestinálního traktu je velmi pestré. Od zcela banálních záležitostí, jako je například nadýmání, zácpa nebo třeba jednodenní

nevolnost způsobená dietní chybou - až po závažné choroby, kam patří především chronické a autoimunitní záněty a nádorová onemocnění. Téma je tak rozsáhlé, že se zaměříme pouze na **nejčastější obtíže a s nimi spojená výživová doporučení**.

Jícen - potížení refluxu

Mezi nejčastější postižení jícnu patří bezesporu **tzv. gastroezofageální reflux**, což je zpětný návrat žaludeční šťávy ze žaludku do jícnu, popř. až do dutiny ústní či do dýchacích cest. Za normálních okolností brání zpětnému toku žaludečního obsahu svěrač mezi jícnem a žaludkem, který povoluje při průchodu tekutin nebo jídla a následně se uzavírá. Vzhledem k tomu, že se v žaludku nachází kyselina chlorovodíková, vede uvolnění dolního jícnového svěrače k opakovanému refluxu žaludečního obsahu **s rizikem poškození sliznic a zánětu jícnu**.

- Fyziologicky se reflux vyskytuje u kojenců a těhotných žen.

Hlavními projevy je jednak nepříjemný pocit vracejících se žaludečních šťáv, dále **hořko v ústech, pálení žáhy, někdy pocit cizího tělesa v krku, u malých dětí zvracení**. Závažné je, pokud žaludeční obsah zatéká i do dýchacích cest, kde může dojít k jejich poleptání. Gastroezofageální reflux může

být také **jedním ze spouštěčů astmatického záchvatu.**

- **Jak reflux řešit?**



U těhotných žen se doporučuje spát ve zvýšené poloze, vyvarovat se na noc tučných a sladkých pokrmů a v případě potřeby od 4. měsíce těhotenství zvolit léčbu tzv. inhibitory protonové pumpy (Omeprazol).

U kojenců pomáhá **nepokládat dítě po krmení na zádička**, ale uložit jej do mírně zvýšené polohy (v úhlu přibližně 30stupňů). Přínosem je i opakované pokládání na břicho v průběhu dne. Na doporučení pediatra můžete sáhnout i **po přírodních přípravcích na bázi vlákniny** ze svatojánského chleba umožňujících zahuštění mléka a zmírnění ublinkávání.

V léčebné výživě refluxní choroby je doporučováno:

- Omezit potraviny, které snižují tonus dolního jícnového svěrače. V praxi to znamená vyhýbat se tučným pokrmům, čokoládě, alkoholu, citrusové a rajčatové šťávě.
- Nepít kávu a nekouřit, což pomůže snížit tvorbu kyseliny chlorovodíkové.
- V případě obezity **pomůže redukce hmotnosti.**
- Vhodné je jíst častěji menší porce.
- Po jídle je žádoucí si chvíli sednout, rozhodně se nejít natáhnout na kanape.
- Poslední jídlo by mělo být **3 hodiny před spaním, nicméně není zas dobré chodit spát hladový/á.**

Žaludek - akutní nevolnost

Někdy dokáže pořádně potrápít náhle vzniklá nevolnost (odborně řečeno akutní gastritida), která je zpravidla **následkem bakteriální nebo virové infekce, dietní chyby nebo nadměrné konzumace alkoholu.** Projevem bývá bolest žaludku, pocit na zvracení nebo zvracení, nechutenství.



Řešení obtíží je snadné:

V případě akutních obtíží je vhodná jednodenní hladovka - důležité je však **dbát na příjem tekutin**. Přínosem mohou být i tzv. rehydratační roztoky.

Od druhého dne lze zařazovat suchary nebo starší pečivo, později zeleninové polévky, dušenou rýži, suché brambory, bramborovou kaši (bez mléka a tuku), vařené libové maso a těstoviny.

Jestliže potíže trvají déle, objeví se i horečka nebo je zvracení úporné, je nutné **vyhledat lékařskou pomoc**.

Vředová choroba žaludku a dvanácterníku

V podstatě se jedná o takové poškození sliznice, které není pouze povrchové, ale proniká i do hlubších vrstev. Při vzniku se uplatňuje hlavně **porušená obranyschopnost žaludeční sliznice a agresivní působení žaludeční šťávy**. Lví podíl při jejich vzniku sehrává stres, infekce *Helicobacter pylori*, chronické užívání nesteroidních antiflogistik (příkladem je aspirin, ibuprofen), kouření a alkohol. Uvažuje se také **o vlivu nadměrného příjmu soli, cukru a nízké konzumace vlákniny**. Přestože hlavním pilířem léčby je užívání léků, značnou úlohu sehrávají i dietní a režimová opatření.

Základní výživová doporučení

- Zařazovat malé porce jídla častěji.
- Při akutních obtížích vynechat kořeněná jídla a přepalované tuky. V případě koření je zajímavé, že například česnek, paprika nebo křen zvyšují tvorbu kyseliny chlorovodíkové, oproti tomu **chilli má účinky spíše ochranné**.
- Nevhodné jsou velmi studené nebo naopak horké nápoje.
- Přínosné je vynechat nápoje sycené kysličníkem uhličitým, kávu a alkohol. U kávy a alkoholu se zřejmě uplatňují i jiné složky, než pouze alkohol či kofein. U kávy se uvažuje především o vlivu látek vznikajících při pražení.

- Nesmírně důležitá je podpora **psychické i fyzické pohody**, blahodárny vliv je připisován i pravidelné fyzické aktivitě.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz