



## Dijetoterapija gastritisa i GERB-a

*Gastritis je upala želučane sluznice prouzročena lijekovima, stresom, uslijed infekcije bakterijom ili autoimunim poremećajem. S druge strane GERB (Gastroezofagealna refluksna bolest) je bolest kod koje dolazi do učestalog povrata želučane kiseline ili želučanog sadržaja u jednjak što uzrokuje fizičko oštećenje jednjaka. Kako bi liječenje gastritisa i GERB-a bilo uspješno potrebne su promjene životnih navika odnosno uvođenje zdravih životnih navika uključujući uvođenje pravilnih prehrambenih navika. Također važno je držati se terapije lijekovima propisane od strane liječnika.*

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

**Opće preporuke za promjenu životnih navika:**

**Pripazite na svoju tjelesnu masu.** Ukoliko imate normalnu tjelesnu masu, održavajte je. Ukoliko imate prekomjernu tjelesnu masu ili ste pretili, zatražite pomoć stručnjaka kako biste izgubili višak kilograma. Mršavite postepeno (0,5 – 1,0 kg/tjedan) i pod stručnim nadzorom. Masno tkivo pritišće vaše unutarnje organe, pa i želudac i na taj način pogoršava simptome bolesti.

**Vježbajte barem pola sata dnevno.** Vježbanje je dobro za cjelokupno zdravlje, poboljšava raspoloženje i smanjuje stres. Pronađite aktivnost s kojom se smijete baviti i koju volite i neka postane dijelom vaše svakodnevice.

**Prestanite pušiti.** Važno je i prestati pušiti, kako za smanjenje simptoma bolesti, tako i za cjelokupno zdravlje. Zatražite stručnu pomoć! Nemojte odustati ako ne uspijete iz prve prestati pušiti, pokazalo se da kod nekih osoba treba više pokušaja kako bi se zaista uspjelo.

**Nosite udobnu odjeću.** Odjeća koju nosite ne smije biti preuska i ne smije stezati na području trbuha jer i na taj način možete oslabiti djelovanje ezofagealnog sfinktera.

**Izbjegavajte stres.** Stres negativno djeluje na simptome gastritisa. Naučite se nositi sa stresom, zatražite stručnu pomoć! Odvojite slobodno vrijeme u danu za sebe kako biste se opustili i radili ono što volite.

### Primjer jelovnika

8.00 Zajutak

Palenta sa svježim sirom i jogurtom,  
marelica

10.00 Doručak

Kompot od jabuka i bademi

13.00 Ručak

Juha od mrkve i prosa, sardele u  
pečnici, blitva s krumpirom

16.00 Užina

Probiotički jogurt, banana i dvopek

19.00 Večera

Rižoto s povrćem i piletinom, cikla  
salata

Razgovarajte sa svojim liječnikom o lijekovima koje uzimate, a koju mogu utjecati na pogoršanje simptoma bolesti. Primjerice lijekovi protiv bolova poput acetilsalicinske kiseline ili ibuprofena ukoliko se koriste duže od preporučenog mogu uzrokovati žgaravicu i probavne smetnje, s druge strane paracetamol koji također djeluje protiv bolova (ali ne i protiv upala) nema navedene nuspojave. Po preporuci liječnika potrebno je uzimati sve propisane lijekove.

**Započnite s promjenama već danas.  
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

## Preporuke za promjenu prehrambenih navika:

**Broj i raspored obroka je bitan.** Umjesto 3 obilna obroka jedite 5-6 manjih obroka dnevno. Jednjem manjih obroka olakšati ćete probavu, smanjiti probavne smetnje i izbjegnuti ćete moguće prejedanje. Dajte si dovoljno vremena za konzumiranje obroka. Hranu jedite polako i smireno, neka obrok traje 30 minuta. Jedite manje zalogaje i prožvačite ih barem 10-15 puta prije nego što progutate kako ne bi došlo do prejedanja.

**Nakon obroka tijelo treba biti u uspravnom položaju.** Izbjegavajte leći odmah nakon obroka, ostanite stajati ili sjediti barem sat vremena nakon obroka. Neka zadnji obrok u danu bude lagan i 3-4 sata prije odlaska na spavanje. Spavajte s lagano podignutom glavom i ramenima.

**Jedite hranu bogatu ugljikohidratima.** Složeni ugljikohidrati mogu povoljno djelovati na probavu jer ne predstavljaju opterećenje za želudac, a mogu vezati višak želučane kiseline. U glavne obroke uvrstite žitarice i proizvode od žita (što češće od cjelovitog zrna žita) poput kruha, tjestenine, riže, palente, heljde, ječma, prosa, zobi, pahuljica za doručak i raznih drugih žitarica.

**Uvrstite u svakodnevnu prehranu hranu koja ublažava simptome bolesti.** U prehranu uvrstite što češće namirnice i začine koji mogu olakšati simptome poput kima, komorača, đumbira, ne prezrelih banana, fermentiranih mliječnih proizvoda, orašastog voća (osobito badema), sjemenki, kupusa i soka od kupusa, pasiranih mahunarki, riže i krumpira, ribe i maslinovog ulja.

**Izbjegavajte hranu i pića koji uzrokuju pogoršanje simptoma bolesti.** Najčešće krivci za pogoršanje simptoma su masna i pržena hrana, punomasno mlijeko i vrhnje, sok od rajčice i proizvodi od rajčice, citrusi i sok od citrusa, čokolada, menta, luk, češnjak, čili, papar, crvena paprika, kava, gazirana pića i alkoholna pića. Primjerice kod nekih osoba citrusi djeluju blagotvorno, zato izbjegavajte isključivo hranu za koju ste višekratno primjetili da vam smeta.

**Vodite dnevnik prehrane.** Namirnice za koje ste primjetili da pozitivno djeluju, uvrstite češće u prehranu. Namirnice za koje ste primjetili da lošije djeluju izbacite iz prehrane na nekoliko tjedana, pa pokušajte opet uvrstiti kako biste bili sigurna da vam te namirnice smetaju. Važno je eliminirati što manji broj namirnica i isključivo namirnice koje smetaju kako bi se održala poželjna funkcija rada crijeva i cjelokupnog organizma. Zatražite stručnu pomoć za promjenu prehrambenih navika!

**Smanjite unos soli.** Koristite što manje količine soli jer sol dodatno pojačava simptome bolesti. Umjesto soli koristite začinsko bilje poput peršin, lovora, celera, komorača, kima i ostalog začinskog bilja za koje ste primjetili da ima blagotvorni učinak. Neka hrana koju jedte ne budi preslana, prekisela, preljuta i preslatka, ali također niti prehladna niti prevruća.

**Pripazite na način pripreme hrane.** Jela je potrebno pripremati na jednostavan način bez dodatka ili uz minimalni dodatak ulja, kuhana, pripremljena na grill ili wok tavi ili pirjana u vlastitom soku. Također jela se mogu pripremati u pećnici na papiru za pečenje ili škartocu bez dodatka ulja. Ne preporučuje se pripremati jela sa zaprškom, jela pečena na velikoj količini ulja ili pržena jela te jela prelijevana grijanom masnoćom. Treba pripaziti na duljinu i temperaturu pripreme hrane kako bi nutritivna vrijednost namirnica ostala što očuvanija. Važno je pripaziti, odnosno smanjiti količinu masti u obroku. U ručku i večeri koristite 2-3 žličice ulja za pripremu jela.

**Pijte dovoljnu količinu tekućine.** Izbjegavajte alkoholna pića, sokove, gazirana pića i ostala zaslađena pića, a prednost dajte vodi i nezaslađenim čajevima koje dobro podnosite. Tekućinu pijte između obroka jer ako je pijete tijekom obroka može razrijediti probavne sokove i na taj način otežati probavu. Pokušajte popiti 6-8 čaša vode dnevno (1,5 l), a u toplijim danima i više. Neka vam obavezno svaki dan započne i završi sa čašom vode.

**Hranu birajte prema vlastitim sklonostima i mogućnostima. Ukoliko neke namirnice ne podnosite dobro, izaberite druge iz iste skupine koje vam odgovaraju.**