

VAROVALNA PREHRANA PRI OBOLENJIH PREBAVNEGA TRAKTA

Pri obolenjih prebavnega trakta je prehrana usmerjena v zagotavljanje vseh potrebnih hranil ter energije in istočasno blaženje simptomov ob poslabšanju obolenja.

Osnovna načela:

1. Poskrbite za redne obroke, saj lakota pospešuje izločanje želodčne kisline in povzroča krče v želodcu. Hrana naj bo sveža, nepokvarjena in nepogreta.
2. Izogibajte se obilnih obrokov, saj le-ti lahko povzročijo občutek napetosti. Hrano temeljito prežvečite.
3. Hrana naj bo primerno topla, kajti prevroča ali premrzla hrana draži želodčno sluznico.
4. Hrana naj bo kuhana, pečena z malo maščobe ali dušena. Za zabelo uporabljajte kakovostna olja ali surovo maslo. Maščobe ne segrevajte.
5. Hrana naj bo le blago začinjena. Za začinjanje uporabljajte le domače začimbe.
6. Izogibajte se citrusom (pomaranče, limone...) in paradižniku, če vam povzročajo težave. Uporabo kisa omejite.
7. Opustite uživanje alkoholnih pijač in kajenje; pravo kavo omejite.

	Priporočena živila	Odsvetovana živila
Mleko in mlečni izdelki	delno posneto mleko, kislo mleko in jogurt, skuta, maslo, sladka in kislja smetana, nemastni siri	mastni in zreli siri, stepena sladka smetana
Jajca	mehko kuhana ali kot sestavina jedi	trdo kuhana ali ocvrta jajca
Meso in mesni izdelki	nemastno meso – govedina, kunec, jagnjetina, perutnina brez kože, ribe, konjsko meso, nemastna in prešana šunka	vse mastno meso, svinjina, perutninska koža, prekajeno meso, drobovina, klobase, salame, mesne in ribje konzerve
Zelenjava	korenje, špinača, sladka in kislja repa, mlad stročji fižol, olupljen paradižnik (če ga prenašate), rdeča pesa, kuhana čebula, bučke, cvet cvetače ali brokolijska, por, beluši, mehka solata	konzervirana zelenjava, rabarbara, vse trde solate in regrat, kumare, gobe, paprika, surova čebula in česen, fižol v zrnju
Sadje	olupljena in nstrgana surova jabolka, banane, sok pomaranč in kuhano sadje	konzervirano sadje, nezrelo sadje, češnje, slive, orehi, mandlji, lešniki
Pijače	naravni sadni sokovi, limonada, slatina, čaji, žitna kava	gazirani (in) močno sladkani napitki, kakav, vroča čokolada
Močnate jedi, kruh, pecivo, sladice	testenine, riž, pšenični in koruzni zдроб, en dan star bel, črn ali ovsen kruh, polnozrnat kruh brez celih delcev zrnja, prepečenec, ovseni kosmiči, kuhan krompir, pire krompir, pudingi, keksi, biskvit	pražen in ocvrt krompir, svež kruh, grobozrnate vrste kruha in kruh s celimi semeni, sveže kvašeno pecivo, pecivo s težkimi in mastnimi nadevi, ocvrto pecivo, peciva iz listnatega in maslenega testa, čokolada in izdelki iz čokolade
Začimbe in maščobe	sol, muškadni orešček, vsa začimbna zelišča, limona, kis, maslo smetana, repično, olivno, sončnično olje	jušni koncentri, ostre začimbe (paprika, poper...), prežganje, svinjska maščoba, loj, majoneza

Primer jedilnikov

	1. jedilnik	2. jedilnik	3. jedilnik	4. jedilnik
Zajtrk	čaj prepečenec maslo	mleko črn kruh maslo marmelada	zeliščni čaj z mlekom kruh skutni namaz	žitna kava z mlekom črn kruh rezina dietne šunke
Malica	jogurt prepečenec	banana	kompot	jabolčna čežana
Kosilo	kostna juha z ovsenimi kosmiči špinača izgubljeno jajce pire krompir	zelenjavna juha sirovi štruklji kompot	kostna juha z rižem dušen piščanec testenine z zelenjavo solata napitek	goveja juha z domaćimi rezanci kuhana govedina dušena kislá repica masleni krompir kompot
Malica	sadna pena	jogurt z banano	mleko prepečenec	puding
Večerja	mlečni riž	pečena riba kuhana zelenjava bel kruh	zelenjavno mesna enolončnica črn kruh	zelenjavna rižota zeliščni čaj

Ljudje se med seboj razlikujemo in tudi različno prenašamo posamezna živila, zato morate sami ugotoviti katera živila slabše prenašate. Kljub temu uživajte pestro in uravnoteženo prehrano, ki bo vsakodnevno vključevala živila iz vseh prehranskih skupin.

Ob izboljšanju obolenja postane zaradi sodobnega načina zdravljenja z zdravili prehrana pri boleznih želodca in dvanajstnika povsem enaka zdravi prehrani. V prehrano postopno vključujte sveže sadje in zelenjavo. Izogibajte se ocvrtim jedem, hrani bogati z maščobo in močno začinjeni hrani. Prav tako omejite uživanje kave, alkohola in gaziranih pijač. Le v primeru ponovnega poslabšanja obolenja iz prehrane izločite živila, ki vam delajo težave.

Pavla Lavrinec, dipl. m. s., bolnišnični dietetik

Literatura:

Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care, 6-ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2008:380-3.

Kontogiani M. Gastrointestinal Disease. V: Katsilambros N et al. Clinical Nutrition in Practice. Oxford: Blackwell Publishing, 2010: 93-9.

Mahon, LK., Escott-Stump, S. (ur). Krause's Food&Nutrition Therapy, 12-ed. St Louis: Saunders Elsevier, 2008: 654-71.