

Dieta u onemocnění jícnu a žaludku

Refluxní ezofagitida (zánět vyvolaný žaludeční šťávou) je nejčastějším onemocněním jícnu.

U onemocnění jícnu má obecně větší význam konzistence stravy než její kvalita. Dietní opatření jsou nutná u různých forem poruch polykání, zúžení jícnu a gastroezofageálního refluxu (pálení žáhy).

Pálení žáhy je velmi individuální stav s různou frekvencí výskytu. Jsou pacienti se stejným nálezem, kteří pálením žáhy netrpí nikdy, nebo ji nevnímají a jsou pacienti, kteří jí trpí často. Typicky ji vyvolávají sladká jídla, česnek, alkohol, káva, čaj, čokoláda, pepermintové pochutiny, ale vliv konkrétních potravin je také velmi individuální. Příčinou je zpětný tok (reflux) kyselé žaludeční šťávy do jícnu. Někdy potíže souvisejí i s refluxem z dvanácterníku do žaludku. Pálení žáhy může imitovat i pálivou bolest při angině pectoris.

Z dietních opatření je na místě:

- snížení velikosti porcí jídla;
- omezení pozdního jídla a jídla v noci;
- omezení skrčené, vodorovné, ohnuté či invertované polohy po jídle;
- snížení hmotnosti;
- spánek na lůžku podloženém v horní části;
- omezení čaje, kávy a dalších dráždivých jídel, viz výše.

Velmi podobný je dnes dietetologický přístup v léčbě vředové choroby. Toto onemocnění je ovlivnitelné především léky. Důležité je omezení kouření a dráždivé a kořeněné stravy. Při akutním zánětu žaludku je vhodná tekutá dieta bez dráždivých látek. Nápoje podáváme spíše mezi jídly než při jídle.

Vhodné jsou výživově bohaté potraviny – mléčné výrobky v rozumném množství, libové maso, vejce, malá množství ovoce a zeleniny, pečivo bez většího obsahu vlákniny. Důležité je omezení mastných jídel a jídel smažených a kořeněných.

Výše uvedená opatření odpovídají tzv. šetřící dietě, event. její tekuté či kašovitě variantě.

Dietní postup při akutním zánětu žaludku

- klid na lůžku a hladovka, někdy je potřeba parenterálně doplnit tekutiny;
- čaj po lžičkách.

Postupný návrat k obvyklé straně trvá týden až 10 dní. Pacient nejdříve dostane tekutou stravu (čaj, bílá káva z melty, mléko, bujon), potom kašovitou se šetřící úpravou a po odeznění všech potíží může přejít na normální stravu.

Dietní postup při chronickém zánětu žaludku

Podmínkou úspěšného léčení choroby je úprava denního režimu, jak příjmu potravy (5x denně), tak rozdělení pracovních povinností a odpočinku.

- Strava má šetřící charakter a využívá se šetřící, při úbytku žaludeční sekrece může být mírně dráždivá.
- Někdy pomůže různorodá dieta, dostatek vitaminů a potravin s železem i vlákninou.
- Samozřejmostí je zákaz kouření, pití alkoholických nápojů a zrnkové kávy.

K typické dietní anamnéze pacientů s vředovou chorobou patří uspěchané jídlo, dlouhé intervaly a přejídání, těžká a na tuk bohatá jídla, pozdní večerní jídlo, jídlo ve stresu, pití alkoholu a kouření.

Etiologicky je však významnější helicobakterová infekce, která působí v interakci s výše uvedenými faktory, jež je třeba při léčbě eliminovat.

Symptomatologii i projevy žaludečních onemocnění akceleruje i duodenogastriční reflux s pankreatickými enzymy, žlučovými kyselinami a lysolecitem. V symptomatologii žaludečních onemocnění může reflexně hrát roli i zácpa, je proto často třeba respektovat i dietní opatření léčící zácpu. Poresekční obtíže souvisejí naopak s rychlým vyprázdněním žaludku, horším promícháním stravy, menší sekrecí žaludeční, zvýšením střevní motility. Zrušen je gradient pH a rychlé vstřebávání glukózy (dumping syndrom) vede k hypersekreci inzulínu a následné hypoglykémii.

Tzv. **časný dumping** bývá vyvoláván osmotickou náloží ve střevě a po adaptaci mizí obvykle do tří měsíců po operaci. Pomáhá příjem menšího množství jídla. **Pozdní dumping syndrom** je provázen typickou hypoglykemií za cca 2 hodiny po jídle. Symptomaticky pomůže podání glukózy či sladkého jídla. Preventivně pomáhá častý příjem malých jídel s nízkým obsahem glukózy.

U onemocnění žaludku většinou používáme dietu šetřící označenou dle dietního systému č. 2 v tuhé úpravě nebo dietu č. 1 šetřící kašovitou, která je vhodnější v počátečních fázích akutního onemocnění nebo po chirurgických výkonech a navazuje na tekutou stravu. V případě snížení sekrece žaludečních šťáv je naopak vhodná lehce stravitelná mírně dráždivá nenadýmavá strava, která stimuluje jejich sekreci.

Pravidla pro šetřící žaludeční dietu

- Výběr potravin, koření a způsob zpracování tlumí sekreci žaludečních enzymů a tím působí proti tzv. horním dyspeptickým potížím pacienta.
- Pravidelnost v jídle. Jíst malé porce 6–8× denně, energetickým vyvážením stravy nemusí pacient přibývat na váze.
- Nepít velké množství tekutin najednou.
- Individuální výběr potravin, vyvarovat se potravinám, které vedou k potížím.
- Nejist příliš horká nebo mražená jídla a nápoje.
- Důležitý je fyzický a psychický klid pacienta, zákaz kouření a pití alkoholických nápojů a zrnkové kávy. Režim dne s dostatkem spánku.

Jídelníčky šetřící žaludeční diety a jejich příprava

Pokrmu vaříme, dusíme, pečeme ve vodě a pod pokličkou. Dbáme na to, aby jídla byla vždy do měkka upravena bez přepalovaných tuků, nesmažíme. Cibuli pod maso nesmažíme, ale menší množství můžeme do masové šťávy rozvařit, rovněž do polévky. Maso pro lepší chuť a barvu opečeme nasucho, podlijeme vodou nebo vývarem a dusíme. Grilování masa na přímém ohni nebo s potíráním tukovou marinádou není vhodné, protože působením vysokých teplot dochází k přepalování tuků na povrchu masa a k vytváření kůrek. Výhodná je také úprava v mikrovlnné troubě. Pokrmu zahušťujeme moukou, zálivkou z mouky a vody, mléka či smetany. Mouku můžeme pro lepší barvu omáčky opražit nasucho do růžova. Masové omáčky můžeme zahušťovat také strouhanými bramborami, mixovanou kořenovou zeleninou. Tučky – kvalitní olej, máslo, smetanu přidáváme do pokrmů až nakonec, aby nedocházelo k přepalování tuků. Vždy se snažíme o dokonalé zpracování pokrmů, protože „dietní úprava“ se nemusí rovnat nechutné stravě.

**Příklad jídelníčku pro tekutou šetřící dietu
(kombinovaná enterální a mixovaná strava podávaná po operaci žaludku)**

Snídaně (7:00)	mixovaná bílá káva z melty s piškoty
Přesnídávka (9:00)	200 ml enterální výživa
Oběd (11:00)	mixovaná dietní kuřecí polévka (vývar, kuřecí maso, zelenina, kapání, sůl)
(13:00)	200 ml enterální výživa
Svačina (15:00)	meruňkový mléčný koktejl
Večeře (18:00)	mixovaná vločková polévka (ovesné vločky, mléko, voda, vejce, zelenina, máslo, sůl)
2. večeře (21:00)	200 ml enterální výživa

Příklad jídelníčku pro kašovitou šetřící dietu

Snídaně	bílá káva (z melty), veka, máslo, ½ ks žervé mléko, starší vánočka čaj s mlékem, veka, máslo, tavený sýr bílá káva, piškotová bábovka zelený čaj, veka, máslo, meruňkový džem
Přesnídávka	banánový koktejl, jablečná ovocná přesnídávka s piškoty, šlehaný tvaroh, strouhané jablko
Oběd	polévka bramborová třená (brambory, mrkev, voda, máslo, sůl), masový nákyp, bramborová kaše, jablečný kompot polévka vývar s nudlemi, mleté vařené hovězí, rajská omáčka dietní, vařené vlasové nudle polévka zeleninová bílá (kořenová zelenina, mléko, mouka, olej, voda, sůl), mleté vařené kuře, dušené mrkvové pyré, lisované brambory, máslo polévka zeleninová s rýží, dušené filé s citronem, bramborová kaše, meruňkové pyré
Svačina	podmáslí, jogurt, piškotová roláda s džemem, banán, šlehaný tvaroh
Večeře	krupicová kaše s kakaem, meruňkový kompot dietní rizoto s masem a sýrem, jemný mrkvový salát z vařené mrkve s jablky veka, Lučina, strouhané jablko

	vaječný pudink se šunkou, bramborová kaše, máslo zadělávané mleté telecí na smetaně, rýže
Příklad jídelníčku pro šetřící dietu běžné konzistence	
Snídaně	kakao, rohlíky, máslo, krájený sýr bílá káva, rohlíky, medové máslo čaj zelený, rohlíky, pomazánkové máslo, šunka bílá káva, tvarohový koláč z křehkého těsta šípkový čaj, rohlíky, tvarohová pomazánka s pažitkou
Přesnídávka	povolené druhy ovoce, ovocné přesnídávky, pudink, jogurt atd.
Oběd	polévka rajská s nudlemi, dušené kuře, brambory, hlávkový salát s jogurtem polévka hovězí s kapáním, vařené hovězí, koprová omáčka, vídeňský knedlík polévka z ragú, dušené filé na kořenové zelenině, brambory polévka krupicová s vejci, dušené vepřové kostky, dušená rýže s mrkví a kukuřicí polévka kuřecí drůbková s houskovými knedlíčky, kuřecí roláda se šunkou, brambory, kompot;
Svačina	jako dopoledne
Večeře	šunková pěna, rohlíky, mandarinky žemlovka s tvarohem a jablky dielní moravský guláš (hovězí, rajský protlak, strouhané brambory, máslo), těstoviny zeleninový nákyp s masem, bramborová kaše, hlávkový salát dušený vepřový plátek s bazalkou, rýže, pečené jablko

Pravidla pro dietu při snížené žaludeční sekreci:

- strava lehce stravitelná, nenadýmavá;
- výběr potravin je stejný jako u diety šetřící, doplňujeme ho o některá koření, abychom dosáhli výraznější chuti (malé množství pepře, sladké papriky, nové koření, glutamát sodný, zeleninová polévková koření s glutamátem, křen);
- technologickou úpravu můžeme rozšířit o grilování v troubě, masa lze péci, výhodné je též zapékání, pečení brambor v troubě (bez tuku);
- jako nápoj se po jídle hodí i sklenice piva nebo slabá překapávaná káva;
- protože jíme i očima, snažíme se o barevnost a dokonalé stolování.