

Dietoterápia akut és krónikus gastritis esetén



DR. LEOVICS ZSUZSANNA PhD
ÉLELMISZERMÉRŐK,
KLINIKAI DIETETIKUS

Gastritis néven foglaljuk össze mindazokat a – részben ismert, részben ismeretlen okból létrejövő – betegségeket, amelyek a gyomor nyálkahártyájának gyulladásával járnak. Gyakran azonban a jellegzetes tünetek mögött nincs gyulladásos vagy atrófiás (sorvadásos) gyomornyálkahártya.

A gyomrot működésének megfelelően két részre lehet osztani. A gyomor felső kétharmadában (fundus, corpus) termelődik az anyagcsere lebontófolyamataihoz szükséges sósav és a fehérjebontó pepszin nagy része. A gyomor alsó harmadára (antrum) inkább hormontermelő és motoros működés jellemző, innen továbbítódik a táplálék.

A gyomor gyulladásos betegségeinél a nyálkahártya gyulladásos sejtjeinek típusa alapján **akut** és **krónikus** forma állapítható meg. A gastritis mindkét formája a teljes gyomornyálkahártyán megjelenhet. A gyomorrontásnak is nevezett akut gastritis gyakori betegség. A krónikus gyulladás azonban gyakoribb, bár a két típus együttesen is fennállhat.

A szövettani vizsgálat során akut gyulladás esetén nagyobb, lebonyolított magvú fehérvérsejtek, idült gyulladás esetén kis kerek sejtjes beszűrődés látszik.

Akut gastritis

Az akut gastritis lehet a nagy mennyiségű étel vagy ital gyomorba jutásának (gyomor „túlterhelése”) következménye. Okozhatja

- alkoholfogyasztás,
- erős fűszerek,
- túl zsíros ételek,
- forró vagy jeges italok
- vagy valamilyen étel extrém nagy mennyiségben történő elfogyasztása.

Jellemző tünetei:

hányinger, hányás, émelygés, teltségérzés, felfúvódás, étvágytalanság, gyomortáji nyomásérzékenység, étkezés után jelentkező panaszok, bevont nyelv, szurokszéklet, kávéaljszerű hányadék, rossz szagú lehelet, szegycsont alatti fájdalom, felhasi diszkomfortérzés, néha gyengeség. Ezeket a panaszokat összefoglaló néven dyspepsiás vagy emésztési panaszoknak nevezzük.

Krónikus gastritis

Az idült gyomorhuruttal járó panaszok:

- gyomortáji fájdalom,
- nyomásérzés,
- étvágytalanság,
- teltségérzet,
- rossz közérzet. Ma ezt a tünetegyüttest **diszpepsiá-**

nak nevezik. A diszpepsiának számos oka lehet, köztük fekélybetegség, tejcukoremésztési zavar, hasnyálmirigy-betegség, epeútbetegség, de felelős lehet a rendszeres alkoholfogyasztás és a dohányzás is. Ha a diszpepsiás panaszok nem múló jellegűek, akkor feltétlenül kivizsgálásra van szükség a kiváltó ok megállapítása és annak kezelése érdekében.

Tüneti kezelés:

- a panaszokat kiváltó táplálékok elhagyását jelentő diéta tartása,
- a túlzott mértékű alkohol- és koffeinfogyasztás kerülése,
- a dohányzás elhagyása. Hatásos gyógymód a terápia kiegészítéseként fogyasztható Parádi kénes gyógyvíz.

PARÁDI KÉNES GYÓGYVÍZ

A gyomorba jutásakor kifejti nyákkoldó hatását, vagyis a gyomorban keletkezett és a panaszokkal is kapcsolatba hozható váladékot eltávolítja. Hozzájárul ehhez az is, hogy a Parádi kénes gyógyvíz fokozza a gyomormozgásokat, ezáltal a gyomor ürülése is gyorsabbá válik, és eltávozik a gyulladásos váladék. A Parádi kénes gyógyvíz serkenti a gyomorsav elválasztását is, ezáltal elősegíti a gyomor emésztőmunkáját. A gyógyvíz fogyasztása előtt kérjen tanácsot kezelőorvosától.

A gyomorhurut étrendje

A gyomorhurutban szenvedő beteg kezelésének célja: a gyomor pihentetése a gyógyulás idejére. Nyugalmi szakaszban indokolt a rost-, fűszer- és zsírszegény étrend tartása, illetve óvni kell mind a mechanikus, mind a vegyi ingerektől a gyomor nyálkahártyáját.

Ennek érdekében ügyelni kell az

- étel hőmérsékletére,
- az étkezések gyakoriságára (gyakrabban)
- és mennyiségére (kisebb adagok),
- a gyomorsavviszonyokra, továbbá arra, hogy
- az ételt jól megrágva, lassan kell enni.

Gyomorsavtúltengés esetén

Ez esetben rost- és fűszerszegény diéta tartása is indokolt. A sok pörzsanyagot tartalmazó sült, füstölt vagy pácolt húsok fogyasztása nem javasolt. Az étrendnek

mindennap célszerű tartalmaznia savcsökkentő élelmiszereket, mint például tejet, tejszínt, lágy tojást, kekszet, kétszersültet, burgonyát, diót, mogyorót, mandulát.

Gyomorsavhiány esetén

A betegnek kerülnie kell a nyers ételeket, mivel a gyomor- nedv csíraölő hatása kevésbé érvényesül. A diétát a finom felaprózás, kellő ideig tartó hőhatás és a gyenge fűszerezés jellemzi. Tartalmazzon az étrend olyan ételeket, amelyek serkentik a gyomorsav-elválasztást, így aludttejet, joghurtot, kefir, citromlevet (pár csepp valódi citromból), paradicsomot (hőkezelt lé vagy püré), gyümölcsleveket (natúr konzerv). Tartózkodni kell a túlfűszerezett, jégbe hűtött vagy túl forró ételektől, italoktól. Az élvezeti szerek közül a gyengére főzött tea megengedett. A feketekávé és az alkohol, mindenekelőtt a tömény italok a gyomornyálkahártyát irritáló hatásuk miatt nem ajánlottak.

MIT MONDJON AZ ASSZISZTENS A BETEGNEK?

Első nap Akut szakban, a dietoterápia első napján koplalás indokolt annak érdekében, hogy a gyomor nyugalomba kerüljön. A koplalás ne legyen teljes, és ne haladja meg a 24 órát, mert az esetleges hányás, hasmenés folyadékvesztést eredményez. A folyadékkal együtt pedig nátriumot is veszít a szervezet.

Fontos, hogy olyan folyadékot adjunk, amely nem ingerli a gyomrot, így például ne legyen édes, nagyon sós, illetve nagyon savanykás. A víz, szénsavmentes ásványvíz, tea, csipkebogyótea, kamillatea, hársfatea, limonádé hidegen kínálva csökkenti a hányingert. Zöldségfőzet, főtt burgonya leszűrt leve nátrium- és káliumpótlás szempontjából kedvező. Szűrt almalé, sárgarépalé, reszelt almapép is jó hatású. Egyszerre ne adjunk nagy mennyiségű folyadékot, mert kellemetlen feszülést, gyomortáji fájdalmat okozhat. Gyakran, de alkalmanként keveset igyon a beteg. Szükség esetén keksz, kétszersült, sós ropi adása engedélyezett.

Második nap Ettől kezdve a gyomor további kíméletét diétás rántott leves, rizsnyák, zabnyák, köménynyel ízesített rántott leves, lezsírozott húsleves, lágy tojás, vizes burgonyapüré, burgonyahab, héjában főtt burgonya, héjában sült burgonya, pirított kenyér és péksütemény, főtt rizs, szárazon pirított párolt dara fogyasztása támogatja.

Harmadik nap Már a főzelékek is beépíthetők a pürélevesek, a száraz rántással sűrített püréfőzelékek mellé. Sárgarépa, zsenge zöldborsó, cukkini, tök, zeller áttörve vagy turmixolva és áttörve. Törekedni kell arra, hogy a rostok ne legyenek a készülő ételben.

Zsírsegény fehérjeforrások Főtt csirkemell, főtt pulykamell, sovány párolt húsok, sovány sajtok, joghurtok, aludttej, kefir, sovány tehéntúró, sonkafelvágott, piskóta. Tejet fogyaszthat a beteg, de érdemes óvatosnak lennie.

Mindez a normál étrendhez biztosít átmenetet. A gyomornyálkahártyát irritáló anyagokat, fűszereket egy ideig ki kell iktatni: tilos az erős fűszerekkel ízesített élelmiszerek, a füstölt készítmények, az idős állatok vagy vadak húsából készült ételek, a zsírban sült húsok, az élesztős, friss kelt tészták, továbbá a pirított hagyma fogyasztása.

A harmadik naptól kezdve szükséges a napi ötszöri-hatszöri, egyszerre kis mennyiségű étkezés. Ha nincs emésztési panasz, kb. egy hét múlva vissza lehet térni a megszokott táplálkozáshoz.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Rigó, J.: Betegségek diétái. Budapest, *Subrosa*, 1998.