



Prehrana pri boleznih želodca in dvanajstnika je v osnovi enaka zdravi, uravnoteženi prehrani. Posebne prilagoditve so potrebne predvsem ob poslabšanju bolezni, ko je želodčna sluznica bolj občutljiva.

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.

PREHRANA OB POSLABŠANJU BOLEZNI

- Ob poslabšanju bolezni iz prehrane **izključimo vsa živila, ki povzročajo težave ali dražijo želodec.**
- Hrano uživamo **redno**, v **manjših obrokih 4–5-krat dnevno**, ob približno enakih urah.
- Zadnji obrok zaužijemo **najmanj 3–4 ure pred spanjem.**
- Hrano jemo **počasi**, jo dobro prežvečimo in uživamo v **mirnem, prijetnem okolju.**
- Hrana naj bo **primerno topla** – prevroča ali premrzla hrana draži želodčno sluznico.
- Tekočino pijemo **po obroku**, ne med jedjo.

ŽIVILA, KI JIH OB POSLABŠANJU IZLOČIMO

Živila, ki **pospešujejo izločanje želodčne kisline:**

- mesne juhe;
- hrana s konzervansi;
- vse začimbe (paprika, feferoni, poper, čebula, česen, por, gorčica, kis, hren, jušne kocke);
- koncentrirane sladke jedi (torte, potice);
- močno slana in kislja živila;
- pečene in ocvrte jedi, majoneza, zaseka, svinjska mast, ocvirki, maslo, margarina in smetana v večjih količinah;
- pikantni in mastni siri, polnomastno mleko, sladoled;
- močan črni, ruski ali zeleni čaj, kamilični čaj, kava, vroča čokolada, kakav;
- gazirane in alkoholne pijače.

Živila, ki **mehansko dražijo želodec:**

- groba surova zelenjava, stročnice, gobe, kislja repa, zelje, konzervirana zelenjava;
- sveže in suho sadje, marmelade, oreščki (orehi, lešniki);
- kitasto in prekajeno meso, klobase, salame, paštete, divjačina, meso in ribe iz pločevink;
- sveže pečen kruh, graham kruh, kruh s semeni;
- žganci, cmoki, štruklji, otrobi.

Kajenje je nujno opustiti, saj močno poslabšuje stanje želodčne sluznice.



PRIPOROČENA ŽIVILA

Hrana, ki je posebej primerna, ker **nevtralizira želodčno kislino** in je **lahko prebavljiva**, je predvsem beljakovinska hrana:

- pusto meso (piščanec, puran, teletina);
- ribe (kuhane ali pečene);
- mlad sirček, skuta, nepikantni siri;
- mehko kuhano jajce;
- mleko z 1,6 % maščobe in mlečne pijače brez sladkorja.

Za vmesne obroke so primerni:

- mlečni izdelki;
- maslo v manjših količinah;
- kuhana šunka;
- jabolčna čežana, kompoti, banana.

Kruh naj bo **en dan star**; po potrebi ga nadomestimo s prepečencem ali keksi.

Če mleko slabo prenašamo, ga lahko razredčimo s čajem, žitno kavo, mineralno vodo ali sadnim sokom. Če kljub temu povzroča težave, ga izločimo iz vsakodnevne prehrane.

Pri slabem zobovju je priporočljiva **kašasta ali drobno sesekljana hrana**.

NAČINI PRIPRAVE HRANE

Najprimernejši načini priprave so:

- kuhanje;
- dušenje v lastnem soku ali v aluminijasti foliji;
- pečenje z minimalno količino olja ali masla;

Precvrlih olj in maščob **ne uporabljamo**.

PRIMER JEDILNIKA

Obrok	1. dan	2. dan	3. dan
Zajtrk	Mehko kuhano jajce, prepečenec ali en dan star kruh, mleko ali mleko z žitno kavo	Hrenovka, prepečenec ali en dan star kruh, kakav	Sirček, prepečenec ali en dan star kruh, mleko
Malica	Banana ali jabolko, keksi	Sadni jogurt ali nemastna skuta	Kompot, keksi ali prepečenec
Kosilo	Krompirjeva kremna juha, dušeno mlado meso, krompirjeva kaša, kuhana zelenjava, jajčna krema	Močnikova juha, dušeni riž z malo masla ali olja, pečen piščanec, sadna solata s smetano	Zelenjavno-mesna enolončnica (mlada zelenjava, meso, krompir ali riž)
Malica	Jogurt, prepečenec ali en dan star kruh	Posneto mleko, Albert ali Petit keksi	Kislo mleko ali kompot, banana
Večerja	Nemastne ribe, kuhan krompir, blitva	Mlečni riž ali zdrob, sadni sok	Puding ali jajčni narastek, mleko

Viri: • Pokorn D. Prehrana bolnika; • Pokorn D. Zdrava prehrana in dietni jedilniki; • Služba bolniške prehrane in dietoterapije, Trajna varovalna dieta pri boleznih želodca.