



Prehrana pri boleznih želodca 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.

Pri GERB-u lahko s pravilno prehrano pomembno zmanjšamo ali preprečimo vračanje želodčne kisline v požiralnik. Živila ne vplivajo enako na vsakega posameznika, zato je dieto smiselno prilagoditi lastnim izkušnjam in prenašanju hrane.

ŽIVILA, KI JIH ODSVETUJEMO

- Polnomastno mleko in mlečne izdelke (nad 2 % maščobe), čokoladno mleko;
- ocvrto zelenjavo, zelenjavne omake, paradižnik, kumarice;
- citrusne (limone, pomaranče, grenivke) in ananas;
- mlečni in mastni kruh;
- perutninsko maščobo in kožo, klobase, salame, slanino;
- vse živalske in rastlinske maščobe;
- čokolado, poprovo meto (pepermint), sladice pripravljene na maščobi (krofi, miške ipd.);
- alkohol, kavo (s kofeinom ali brez), močan črni, zeleni ali ruski čaj, gazirane pijače;
- kremne, goveje, piščančje in kisle juhe;
- močne začimbe: feferone, čili, curry, česen, čebulo, rdečo papriko, poper.

PRIPOROČENA ŽIVILA

- Posneto mleko in mlečne izdelke z največ 2 % maščobe;
- vso zelenjavo, pripravljeno brez dodatka maščob;
- sadje: jabolka, jagodičevje, melono, banane, breskve;
- kruh z malo maščob, polnozrnate izdelke, testenine;
- pusto meso in perutnino brez kože;
- čim manj vseh vrst maščob;
- sladice z nizko vsebnostjo maščob (manj kot 3 g maščob na kos);
- vodo, razredčene sokove, zeliščne čaje brez kofeina in mete;
- juhe brez prežganja in dodatkov maščob, predvsem zelenjavne;
- vse druge začimbe, ki niso odsvetovane, sol v zmernih količinah.

NAČINI PRIPRAVE HRANE

- Hrana naj bo **sveže kuhana** v manjši količini tekočine, **dušena v lastnem soku** ali **pečena brez maščob**.
- Zabelo dodamo šele po kuhanju in v zelo majhnih količinah (olje, maslo, smetana).
- Hrana naj bo **mehka, lahka** in **ne sme povzročati zaprtja**.
- Hrana naj ne bo **primerno topla**, ne prevroča ali ledeno mrzla.
- Izogibamo se jedem in pijačam, ki povzročajo napenjanje.



PRAVILA PRI OBROKIH

- **Obroki** naj bodo **pogostejši**, vendar **manj obilni**.
- Izogibamo se prigrizkom med obroki.
- Med jedjo ne pijemo večjih količin tekočine.
- Jemo počasi in hrano dobro prežvečimo.
- Večerja vsaj **2–3 ure pred spanjem**; pri hujših težavah večerjo opustimo.
- **Po obroku ne počivamo leže**, temveč ostanemo pokonci.

DODATNI NASVETI ZA ŽIVLJENJE Z GERB-OM

- Vzdržujemo primerno telesno težo.
- **Opustimo kajenje.**
- Izogibamo se tesnim oblačilom v predelu pasu ter sklanjanju in globokemu pripogibanju.
- Spimo z rahlo dvignjenim zgornjim delom telesa.

PRIMER JEDILNIKA

Obrok	
Zajtrk	Mehko kuhano jajce, prepečenec ali en dan star kruh, mleko ali mleko z žitno kavo.
Malica	Banana ali jabolko, keksi.
Kosilo	Krompirjeva kremna juha, dušeno mlado meso, krompirjeva kaša, kuhana zelenjava, jajčna krema.
Malica	Jogurt, prepečenec ali en dan star kruh.
Večerja	Nemastne ribe, kuhan krompir, blitva.

Viri: • Pokorn D. - Prehrana bolnika, • Orel J., Kodele M. - Bolnikom pri refluksni bolezni in vnetju požiralnika