

ULKUSNA DIJETA

Namijenjena je bolesnicima s čirom (ulkusom) želuca, dvanaesnika, erozivnim i kroničnim gastritisom i duodenitisom, refluksnom bolesti jednjaka (GERB) i hijatalnom hernijom.

Takvim bolesnicima se preporučuje lakoprobavljiva hrana, bez upotrebe nadražujućih začina i namirnica koje uzrokuju napuhavanje. Hrana mora biti dobro kuhana, pirjana u vlastitom soku i pečena s minimalnom količinom masnoće. Preporučuje se veći unos ugljikohidrata iz žitarica, kruha, dvopeka, tjestenine, riže, kukuruzne i pšenične krupice, te povrća i voća. Izvor proteina bi trebao biti nemasno meso s time da se prednost daje piletini, puretini, ribi, svježem posnom siru, fermentiranim mliječnim proizvodima s dodatkom probiotika i prebiotika i jajima. Preporučuje se od masnoća koristiti maslinovo ulje i ostala biljna ulja. Tekućinu treba osigurati iz kompota, juha i blagih biljnih čajeva. Stari preventivni lijek protiv želučanih tegoba je sok svježeg kupusa, koji se primjenjuje i danas. Za ublažavanje dispepsije i ostalih želučanih problema često se preporučuje žličica meda nakon jela, đumbirov čaj s par kapi limunova soka ujutro na prazan želudac, ulje crnog kima, sok brusnice, aloe vera gel.

Bolesnicima se savjetuje da se pridržavaju uputa za prehranu i ovih smjernica:

1. Jela ne bi smijela biti vruća, prehladna, preslatka ili prekisela.
2. Hranu bi trebalo jesti polako i dobro je sažvakati.
3. Ne preporučuje se uzimanje veće količine tekućine između, tijekom ili nakon obroka.
4. Nakon što se prekine liječenje lijekovima, potrebno je nastaviti s preporučenom prehranom, jer sprečava povratak i pogoršanje bolesti.
5. Pušenje i konzumiranje alkohola se ne preporučuje.

Namirnice i pića koja mogu pogoršati ulkus:

1. Slatkiši, čokolada, kolači
2. Alkohol, gazirana pića, kava, jaki čajevi
3. Neoguljeno, nedozrelo i kiselo voće, sušeno voće, grožđe
4. Masne juhe, mesa, ribe i sirevi
5. Jaki začini, gotovi umaci i dodaci jelima
6. Paprika, krastavci, kiseli kupus, luk
7. Mentol

Namirnice koje se preporučuju i ne preporučuju:

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE
JUHA	Nemasne juhe od pasiranog povrća (ukuhati sitnu tjesteninu, rižu, krupicu), juha od teletine i peradi, riblja juha	Masne juhe, industrijske gotove juhe, juhe od suhog mesa
MESO	Nemasno mlado meso pirjano u vlastitom soku, kuhano, pečeno u foliji (teletina, junetina, kunić, bijelo meso peradi)	Svinjsko i ovčje meso, pržena i pohana mesa, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve
RIBA	Nemasna bijela riba kuhana ili pečena u foliji, te prije serviranja prelivena maslinovim uljem	Masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, som), riblje konzerve, sušena, marinirana, dimljena i soljena riba, lignje, dagnje, rakovi
JAJA	Tvrdo kuhana jaja	Pečena i pržena jaja
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko 1% m.m., posni svježi sir, jogurt, acidofil, jogurt s probiotikom	Punomasno mlijeko, zreli, masni sirevi, sir dimljeni, vrhnje s većim postotkom mliječne masti
KRUH I ŽITARICE	Bijeli, odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica	Svježi i topli kruh i peciva, dizana i lisnata tijesta, kroketi
POVRĆE	Kuhano i pasirano povrće (krumpir, špinat, blitva, mrkva, mladi grašak, mlade mahune, cvjetača, brokula, tikvice, oguljena rajčica, korabica)	Paprika, kiseli kupus, krastavci, kelj, patlidžan, konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir, grah, bob, leća
VOĆE	Kuhano voće, prirodni voćni sokovi, kašice od voća, banane	Neoguljeno, nedozrelo i kiselo voće, grožđe, konzervirano voće
MASNOĆE	Maslinovo, suncokretovo ulje i ulje kukuruznih klica	Svinjska i guščja mast, majoneza
SLASTICE	Biskvit, puding, krupica i riža na mlijeku, med (lavanda, ružmarin)	Pržena i dizana tijesta, palačinke, čokolada, kolači s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi)
PIĆA	Blagi biljni čajevi: kamilica, stolisnik, metvica, bijeli sljez, lavanda, zeleni čaj, sok od svježeg kupusa	Crni čajevi, crna kava, pivo, alkoholna žestoka pića, slatki gazirani napici
ZAČINI	Razrijeđeni limunov sok, lovor, peršinov list, sol i razrijeđen jabučni ocat	Luk, češnjak, hren, alkoholni ocat, senf, začinska paprika, papar

Primjer tjednog jelovnika:

ULKUSNA DIJETA			
	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
PONEDJELJAK	Čaj od kamilice svježi sir banana kruh	Juha od povrća kuhana junetina pire krumpir umak bešamel kruh	Varivo od povrća jogurt tekući kruh
UTORAK	Čaj od metvice med, maslac kruh	Juha od brokule pirjani pureći file pirjana riža salata od cikle	Tijesto sa sirom probiotik
SRIJEDA	Čaj od kamilice prežgana juha s jajem dvopek	Juha od piletine pirjana piletina miješano povrće pirjano kruh	Juneći haše špageti cikla kruh
ČETVRTAK	Čaj od matičnjaka griz sa mlijekom s 1% m.m.	Juha od povrća kuhano pileće bijelo meso kuhani krumpir s peršinom salata od guljene rajčice kruh	Rižoto od piletine salata od kuhane mrkve
PETAK	Čaj od metvice kuhano jaje kompot od jabuke kruh	Juha od rajčice kuhani file oslića blitva lešo s krumpirom kruh	Okruglice od sira i griza jogurt tekući
SUBOTA	Čaj od kamilice med, maslac kruh	Juha od povrća junetina pirjana u soku makaroni salata od cikle	Piletina pirjana restana krupica mrkva pirjana
NEDJELJA	Čaj od metvice riža na mlijeku s 1% m.m.	Juha od piletine piletina pirjana mlinci salata od guljene rajčice	Varivo od krumpira i mrkve kruh kompot od jabuke