

Dieta kod obolenja želodca in dvanajsternika

(ulcus ventriculi et duodeni)

Adam Brod

Prebavila zajemajo usta, požiralnik, želodec z veliko in malo krivino, tanko in debelo črevo ter vse prebavne in akcesorne žleze. Začetek prebave je v ustih s pomočjo zob ki hrano drobe in fermentov ki jih izloča ustna slinavka. Ko pride hrana skozi požiralnik v želodec preneha vpliv naše volje na nadaljnje dogajanje. Bolniku, ki ima bolan že začetni trakt prebavnih organov, dajemo tekočo hrano, ki mora vsebovati takšno kalorično in biološko vrednost, kakšno zahteva njegov organizem, glede na starost, telesno težo in spol.

V tem primeru nudimo vso hrano prepasirano, ta pa ne sme vsebovati nobenih ostrih začimb, ki bi dražile sluznico. Ko pride hrana skozi požiralnik v želodec, se tu zadržuje dalj ali manj časa, kar je odvisno od količine in sestavine zaužitih živil. Po določenem času se v želodcu hrana spremeni v tekočo snov, ki preide v dvanaesternik, od tam pa v tanko črevo, od koder prehaja preko črevnih resic v telo. Izkoriščen del hrane nadaljuje pot v debelo črevo.

Človek, ki ima rano na želodcu, ali dvanaesterniku, mora jesti večkrat na dan v manjših količinah. Ravno tako mora jesti v manjših količinah tisti, ki ima po operaciji samo del želodca, sicer nastopijo težave, stalna napetost želodca.

Želodčnim, žolčnim in bolnikom na dvanaesterniku nudimo vse vrste ne preveč močnih, kislih i presladkih čajev, juhe naj bodo nemastne, zelenjava pa prepasirana. Od mesa nudimo teletino, govedino, kuretino, piščanca, domačega mladega zajca, mlado drobnico, dušeno mlado drobovino, sladkovodne in bele nemastne morske ribe.

Važno pri tej dieti je, da so vsa živila popolnoma sveža in dobro omeščana. Dovoljene so tudi mlečne jedi, nemastni narastki, rahlo, ne preveč slano pecivo, nastrgana olupljena jabolka, borovnice, jagode, skuta, kislo mleko, ne preostri in ne premastni siri. Od pijač pa slatine, oranžade, sveži sadni sokovi, limonada, oranžni juice, doma pripravljen, ne presladek malinovec itd.

Izbor živil pri čiru na želodcu in dvanaesterniku je podoben z manjšimi izjemami žolčni dieti. Pri žolčni dieti uporabljamo le beljak, medtem ko pri želodčni celo jajce. Tudi fiziološke potrebe pri teh obolenjih so zelo slične. Potrebe po beljakovinah so majhne, 60 do 80g, maščob le 30 do 60g, ogljikovih hidratov 300 do 500g, potrebna vrednost zaužitih kalorij pa znaša 2800 do 3000 na dan.

Zaradi nereda v prehrani (preveč poprana, preslana, surova, mrzla živila) je teh bolnikov še vedno veliko.

Primer preprostejšega jedilnika za 7 dni

Zajtrk

Ponedeljek: bela kava, 1 dan star bel kruh, skuta (mlačna)
Torek: mlačen sadni sok, maslen zdrobov praženac
Sreda: lahek kakao, mehko kuhano jajce, kruh
Četrtek: mleko, kruh ali nemastni keksi
Petek: lahek šipkov čaj z limono, jajčni omlet z zelenjavo, kruh
Sobota: kamilični čaj, maslo, kruh
Nedelja: mlečni zdrob ali riž, po želji še rahla mlačna limonada

Dopoldanska malica

Ponedeljek: sadna čežana
Torek: sadni jogurt, ali kislo mleko brez smetane
Sreda: pomaranča, jagode, marelice
Četrtek: pečeno jabolko
Petek: kompot iz svežega sadja
Sobota: čaj, nemastni keksi
Nedelja: 2 dcl mlačnega mleka

Kosilo

Ponedeljek: zdrobova juha, kuhana kokoš, na vodi kuhan riž, cvetača v solati, pomaranča ali sok pomaranče
Torek: belušna kremna juha s smetano, korenje kot prikuha, pire krumpir, snežne kepice (krema naj bo mehka, gostejše tekoča)
Sreda: špinačna juha, naravno pečeni oslič, kompot iz svežega sadja – najbolje jabolčni
Četrtek: korenčkova juha, piščančeva jetrca v naravni omaki, cvetača kot priloga z maslom, marelice
Petek: nemastna naravna goveja juha z vlivanci, đuveč brez mesa, sadna solata (ne presladka)
Sobota: jabolčna juha, kuhana teletina, slan krumpir s peteršiljem, rdeča pesa v solati, sirov zavitek iz vlečenega testa
Nedelja: pretlačena krumpirjeva juha z zeleno, dušeno sladtko zelje s seseklnim telečin zreskom ali rahlo pečenim piščancem ali kuhano nemastno govedino, sveže sadje

Popoldanska malica

Ponedeljek: mlačno mleko
Torek: kruh z maslom, mineralna voda
Sreda: biskvitni prepečenec, čaj
Četrtek: sadni sok, po želji nemastni keksi
Petek: skuta s smetano, kruh
Sobota: jogurt
Nedelja: sadje (nartgano jabolko), pomaranče, sadni napitek

Večerja

Ponedeljek:	ragu juha (iz piščančjevih kril, vratov, src) jabolčni zavitek iz vlečenega testa
Torek:	rižev narastek s sadnim prelivom, čaj z limono
Sreda:	mlada koleraba kot prikuha, navadni ali sadni jogurt (mlačni), kruh
Četrtek:	skutni ali sadni cmoki (pripravljene iz belega kruha), lahek kakao
Petek:	telečje sesekljano meso v omaki, tanka palačinka s sadnim nadevom (dušena jabolka)
Sobota:	mehko kuhano jajce, kruh, lipov čaj
Nedelja:	skuta s smetano, kruh, pomaranča ali sadni sok ali čaj ali kompot

Opombe:

- Kruh naj bo bel, 24 ur star, ali prepečenec
- Hrana naj ne bo presladka in ne prekislja
- Solate kisamo z limoninim sokom
- Za solate uporabljajte biljno ali maslinovo olje
- Jedi naj ne bodo mrzle in ne premastne
- Pijače naj bodo mlačne
- Jejmo vedno ob istem času
- Turške kave in alkoholnih pijač ne uporabljamo
- Količine živil izbiramo po normativnih dietne prehrane za želodčne bolnike
- Kruh je naznačen samo pri zajtrkih, pri kosilu in večerji pa jemljemo po potrebi in normativih
- Ne pozabimo: obroki hrane naj ne bodo preobilni !

Primer dražjega jedilnika za 7 dni

Zajtrk

Ponedeljek: kamilični čaj, kruh, maslo
Torek: mlačen sadni sok, dietna salama (brez popra, nemastna), kruh
Sreda: mleko, kruh z dušenim telečjim mesom
Četrtek: snežna pena ali čaj, nemastni keksi
Petek: nemasten sir, medeno mleko
Sobota: sadna palačinka, bela kava
Nedelja: ovseni kosmiči, jagodni sok (mlačen)

Dopoldanska malica

Ponedeljek: jabolčni kompot
Torek: pomaranča, zmiksana kot napitek s slatkorjem, limoninim sokom in mlekom
Sreda: čaj, nemstni keksi
Četrtek: jogurt
Petek: mineralna voda, kruh z maslom
Sobota: skuta, kruh
Nedelja: bela kava, biskvitni prepečenec

Kosilo

Ponedeljek: nemastna goveja juha z zdrobovimi žličniki, kuhana govedina, cvetačni pire, zelena v solati, sadna strjenka
Torek: zdrobova ali rižova juha, dušena teletina v lastnam soku, zelo mlad stročji fižol kot priloga, motovilec v solati, sadni sok
Sreda: belušna kremna juha, telečji zrezek z zelenjavo (vrtnarski), snežne kepice z rahlo vanilijevo omako
Četrtek: nemastna goveja juha z močnikom, naravno pečena postrv, špinača v listu, kompot
Petek: rahla paradižnikova juha z rižem, kuhane piščaneve prsi, mlade bučke kot prikuha, ananasov sok
Sobota: sadna juha (marelična), dušen telečji steak, pesin pire, korenček v solati, pomarančni juice
Nedelja: ragu juha iz drobovine, polnjene telečje prsi, paradižnikova omaka, motovilec v solati, sadna solata iz pomaranč, jagod, marelic

Popoldanska malica

Izbiramo ista ali podobna živila iz primerov prejšnjih jedilnikov in jih razporejamo tako da se ne ponavljajo zaporedno.

Večerja

- Ponedeljek: zrezek iz puranovih prsi, naravno pečen, mlada zelena solata in beluši, nastrgano jabolko
- Torek: mečarica po pariško ali kuhana z maslom, špinača na kremni način, sadni sok
- Sreda: dušen nemasten zvitek svinjine, zelena v solati, kompot iz svežega sadja
- Četrtek: spomladanska juha, sirove palačinke (skutne)
- Petek: marelični cmoki, kamilični čaj z limono
- Sobota: kuhan piščanec v juhi z rezanci, sveže sadje
- Nedelja: zelenjavna plošča, kompot iz svežega sadja z rabarbaro

Kjer je sestavni del jedilnika meso, ne pozabite, da ga lahko zamenjamo z drugimi živili, saj se beljakovine nahajajo tudi v jajcih, skuti, siru mleku. Te beljakovine so cenejše, poceni so beljakovine v ribjem mesu. Ta živila lahko mesne obroke zamenjujejo, če pri ruki ni mesa. Ker pa smo ljudje naučeni, da vsaj soboto pa še posebej v nedeljo radi nekoliko boljše jemo, oziroma, če človek stalno uživa brezmesne jedi, si pač zaželi nekoliko mesa, sem sestavil za ta dva dneva jedilnike z mesom. To vam dokazuje predvsem primer cenejšega jedilnika.

Je že tako, da nam dostikrat čas v gospodinstvu ne dopušča, da bi sestavljali jedilnike tako, kot jih prikazujejo primeri. Mislim predvsem na izvedbo. Zatorej izbirajte po lastnih željah in normalno na osnovi materiala, katerega pač imate za jedila, ki jih boste pripravili. Ker je pa navadno izbor jedil oziroma sestava jedilnika za določen dan tista, ki jo najteže ugotovimo, mislim, da vam bodo primeri menujev v prid.

Ker pa ni nujno, da je v dietnih menujih pri obolenju želodca in dvanaesternika na mizi vedno meso, izbirajte tista jedila, ki jih pač dopušča vaše finančno stanje.