

Dijeta kod oboljenja želuca i dvanaesterca

(ulcus ventriculi et duodeni)

Adam Brod

Probavni trakt obuhvaća usta, ždrijelo, želudac, tanko i debelo crijevo te sve probavne i dodatne žlijezde. Probave počinje u ustima pomoću zubiju koji hranu drobe i fermentacija pomoću sline. Kad hrana prođe kroz ždrijelo u želudac prestaje naš svjestan utjecaj na daljnji tijek događaja. Bolesniku, koji ima bolestan već početni trakt probavnih organa, dajemo tekuću hranu, koja mora sadržavati takvu kaloričnu i biološku vrijednost kakvu zahtjeva njegov organizam, obzirom na starost, tjelesnu težinu i spol.

U tom slučaju nudimo svu hranu propasiranu te ona ne smije sadržavati nikakve oštre začine koji bi nadraživali sluznicu. Kad hrana dođe kroz ždrijelo u želudac, tu se zadržava više ili manje vremena što je ovisno o količini i sastavu. Nakon određenog vremena hrana se pretvori u tekućinu koja dolazi u dvanaesterac te od tamo u tanko crijevo, od kuda preko crijevnih resica ulazi u tijelo. Ne iskorišten dio hrane odlazi u debelo crijevo.

Čovjek koji ima ranu na želucu ili dvanaestercu, mora jesti više puta na dan manje količine. Isto tako manje količine mora jesti onaj koji nakon operacije ima samo dio želuca jer u suprotnom dolazi do teškoća, stalne napetosti želuca.

Želučanim, žučnim i bolesnicima na dvanaestercu nudimo sve vrste ne previše jakih, kiselih i slatkih čajeva. Juhe neka budu ne masne, povrće propasirano. Od mesa nudimo teletinu, govedinu, puretinu, piletinu, domaćeg mladog zeca, mladu ovčetinu, dinstanu mladu iznutricu, slatkovodnu i bijelu morsku nemasnu ribu.

Važno je kod ove dijete, da je sva hrana svježija i dobro omekšana. Dozvoljena je također i mliječna prehrana kao što su namasni nabujci, lagano, ne preslano pecivo, naribana oguljena jabuka, borovnice, jagode, svježi sir, kiselo mlijeko, ne preoštri i ne premasni sirevi. Od pića, sokovi od naranče, limuna, domaći malinovac, svježi voćni sokovi itd.

Izbor hrane kod čira na želucu i dvanaestercu je sličan s manjim iznimkama dijete za žuč. Kod žučne dijete koristimo samo bjelanjak, dok kod želučane cijelo jaje. I fiziološke potrebe su kod tih dijeta slične. Potrebe za bjelančevinama su male, 60 do 80g, masti samo 30 do 60g, ugljikohidrata 300 do 500g, dok potrebna količina kalorija iznosi 2800 do 3000 na dan.

Zbog nereda u prehrani (preljuto, preslano, sirovo, hladno), tih bolesnika je još uvijek vrlo mnogo.

Primjer jeftinijeg jelovnika za 7 dana

Doručak

Ponedjeljak: bijela kava, 1 dan star bijeli kruh, svježi sir (mlačni)
Utorak: mlačni voćni sok, griz pržen na maslacu
Srijeda: lagani kakao, mekano kuhano jaje, kruh
Četvrtak: mlijeko, kruh ili nemasni keksi
Petak: lagan šipkov čaj s limunom, omlet s povrćem, kruh
Subota: čaj od kamilice, maslac, kruh
Nedjelja: mliječni griz ili riža, po želji još lagana mlačna limunada

Gablec

Ponedjeljak: voćna pjena
Utorak: voćni jogurt, ili kiselo mlijeko bez vrhnja
Srijeda: naranča, jagode, marelice
Četvrtak: pečena jabuka
Petak: kompot od svježeg voća
Subota: čaj, nemasni keksi
Nedjelja: 2 dcl mlačnog mlijeka

Ručak

Ponedjeljak: juha od griza, kuhana kokoš, na vodi kuhana riža, cvjetača na salatu, naranča ili sok od naranče
Utorak: belušna kremasta juha s vrhnjem, kuhana mrkva, pire krumpir, snježne kuglice (krema neka bude mekana, gusto-tekuća)
Srijeda: juha od špinta, oslić na gradele, kompot od svježeg voća – najbolje od jabuke
Četvrtak: juha od mrkve, pileća jetrica u prirodnom umaku, cvjetača kao prilog s maslacem, marelice
Petak: nemasna prirodna goveđa juha s rezancima, đuveđ bez mesa, voćna salata (ne preslatka)
Subota: jabukova juha, kuhana teletina, slani krumpir s peršinom, cikla na salatu, savijača od sira iz vučenog tijesta
Nedjelja: pasirana krumpirova juha s povrćem, dinstano slatko zelje s mljevenim telećim odreskom ili lagano pečenim piletom ili kuhanom ne masnom govedinom, svježe voće

Užina

Ponedjeljak: mlačno mlijeko
Utorak: kruh s maslacem, mineralna voda
Srijeda: biskvitni prepečenec, čaj
Četvrtak: voćni sok, po želji nemasni keksi
Petak: svježi sir s vrhnjem, kruh
Subota: jogurt
Nedjelja: voće (naribana jabuka), naranče, voćni napitak

Večera

- Ponedjeljak: ragu juha (od krila, vratova i srca pileta), savijača od jabuka od vučenog tijesta
- Utorak: nabujak od riže s voćnim preljevom, čaj s limunom
- Srijeda: mlada kuhana koraba iz juhe, obični ili voćni jogurt (mlačni), kruh
- Četvrtak: sirovi ili voćni knedli (od bijelog kruha), lahani kakao
- Petak: teleće mljeveno meso u umaku, tanka palačinka s voćnim nadjevom (dinstana jabuka)
- Subota: meko kuhano jaje, kruh, lipov čaj
- Nedjelja: svježi sir s vrhnjem, kruh, naranča ili voćni sok ili čaj ili kompot

Napomene:

- Kruh neka bude star 24 sata ili prepečenac
- Hrana neka ne bude preslatka i ne prekisela
- Salate kiselimo s limunovim sokom
- Za salate upotrebljavamo biljno ili maslinovo ulje
- Jela neka ne budu hladna i ne premasna
- Piće neka bude mlačno
- Jedemo uvijek u isto vrijeme
- Tursku kavu i alkoholno piće ne upotrebljavamo
- Količine namirnica odabirimo po normativima dijetne prehrane za želučane bolesnike
- Kruh je naznačen samo kod doručka. Kod ručka i večere ga uzimamo po potrebi i normativima
- Ne zaboravimo: obroci neka ne budu obilni !

Primjer skupljeg jelovnika za 7 dana

Doričak

Ponedjeljak: čaj od kamilice, kruh, maslac
Utorak: mlačni voćni sok, dijetna salama (bez papra, nemasna), kruh
Srijeda: mlijeko, kruh s dinstanim telećim mesom
Četvrtak: snježna pjena ili čaj, nemasni keksi
Petak: nemasni sir, medeno mlijeko
Subota: voćna palačinka, bijela kava
Nedjelja: ječmene pahuljice, jagodni sok (mlačni)

Gablec

Ponedjeljak: jabučni kompot
Utorak: naranča, usitnjena kao napitak sa šećerom, limunovim sokom i mlijekom
Srijeda: čaj, nemasni keksi
Četvrtak: jogurt
Petak: mineralna voda, kruh s maslacem
Subota: svježi sir, kruh
Nedjelja: bijela kava, biskvitni prepečenec

Ručak

Ponedjeljak: nemasna goveđa juha s grisovim okruglicama, pire od cvjetače, zelena salata, voćni gusti puding
Utorak: juha od griza ili riže, dinstana teletina u vlastitom soku, vrlo mlade mahune kao prilog, matovilac na salatu, voćni sok
Srijeda: krem juha od šparoga, teleći odrezak s povrćem, snježne okruglice s laganim umakom od vanilije
Četvrtak: nemasna goveđa juha s taranom, pastrva na gradele, špinat u listu, kompot
Petak: lagana juha od rajčice, kuhana pileća prsa, mlade tikvice kao prilog, sok od ananasa
Subota: voćna juha (marelična), dinstani teleći steak, pire od cikle, mrkva na salatu, sok od naranče
Nedjelja: ragu juha od iznutrica, punjena teleća prsa, umak od rajčice, matovilec u salati, voćna salata od naranče, jagode ili marelice

Užina

Odabiremo iste ili slične namirnice kao u slučaju prethodnih jelovnika te ih raspoređujemo tako da se ne ponavljaju.

Večera

- Ponedjeljak: naravni pečeni odrezak od purećih prsiju, mlada zelena salata i šparoge, naribana jabuka
- Utorak: bijela riba na pariški način ili kuhana s maslacem, špinat na kremasto, voćni sok
- Srijeda: dinstan nemastan komad svinjetine, zelena salata, kompot od svježeg voća
- Četvrtak: proljetna juha, palačinke sa svježim sirom
- Petak: knedli od marelica, čaj od kamilice s limunom
- Subota: kuhana piletina iz juhe s rezancima, svježe voće
- Nedjelja: miješano zeleno povrće, kompot od svježeg voća s rabarbarom

Kako je sastavni dio jelovnika meso, možemo ga zamijeniti s drugim namirnicama jer se bjelančevine nalaze i u jajima, siru i mlijeku. Te bjelančevine su jeftinije, a i jeftine su bjelančevine u ribi. Te namirnice mogu zamijeniti mesne obroke ako pri ruci nema mesa. Kako smo naučeni da subotom i posebice nedjeljom jedemo nešto bolje, odnosno ako čovjek cijeli tjedan ima bezmesne obroke, za subotu i nedjelju si poželi mesni obrok, sastavio sam za ta dva dana jelovnike s mesom. To je posebice vidljivo na primjernu jeftinijeg jelovnika.

Često nam se dogodi da kod kuće nismo u mogućnosti sastavljati jelovnike kao što je pokazano u primjernima. U prvom redu mislim na izvedbu. Zato birajte po vlastitim željama i normalno na osnovi materijala koji imate za jelo koje ćete napraviti. Najteže ustanovimo sastav jelovnika za određeni dan, pa mislim da će vam primjeri jelovnika u tome pomoći.

Kako nije obavezno da na jelovniku za oboljenja želuca i dvanesterca bude uvijek meso, birajte jela koja vam dozvoljava vaša financijska situacija.