

DIJETA KOD AKUTNE UPALE ŽELUČANE SLUZNICE

Kod akutne upale želučane sluznice bolesnik osjeća iznenadnu slabost u želucu, vrtoglavicu, napetost, pritisak i bol u žličici, povraća, može imati i temperaturu, izgubi apetit.

Uzroci akutne upale sluznice želuca su: prekomjerno uživanje alkohola, virusne bolesti, hrana zagađena bakterijama, alergične upale, upale uzrokovane raznim lijekovima.

Liječenje

- odmah odstranimo uzroke, koji su doveli do bolesti
- pijemo lijekove po preporuci liječnika
- dijetna prehrana.

Dijetna prehrana: hrana ne smije biti preslatka, začinjena, premasna, preslana. Bolesnik najčešće nema apetita. Kad nešto pojede pojave se bolovi, slabost i povraćanje. U tom stadiju je najbolje gladovanje (dan ili dva). Bolesnik mora piti nezaslađeni čaj i jesti dvopek. Nakon toga jede rižinu ili zobenu sluz (žličicu riže ili zobi zakuhamo u 2 dcl slane vode i propasiramo. Sluzi možemo dodati žličicu sojinog brašna. Kada se bolest smiri, prijedemo na laganu i kašastu ili tekuću hranu s malo masnoća i začina. Meso može biti jedino kuhano i mljeveno, mlijeko nemasno (ili punomasno mlijeko razrijeđeno s vodom). Hrana ne smije biti niti prevruća niti prehladna. Bolesnik neka jede u malim količinama, po žličicama. Kasnije prelazi na kaše iz povrća i laganu želučanu prehranu.

Strogo zabranjeno: slanina, masni umaci i juhe, jako začinjena i pečena jela, slastice, kava, alkoholna i gazirana pića te pušenje.

Preventiva:

- prije jela uvijek dobro operemo ruke
- voće i porće prije upotrebe dobro operemo (zbog bakterija koje su na njima)
- ne jedemo i ne pijemo hladna jela i pića iz hladnjaka
- pijemo samo provjereno zdravu vodu.