

Prehrambeni vodič

Ulkusne bolesti

Namirnice koje valja uzimati

- **KRUH I ŽITARICE** - Cjelovite ili obogaćene žitarice, pekarski proizvodi od cjelovitih ili obogaćenih proizvoda, pahuljice s obogaćenim ili cjelovitim žitaricama, krekeri, integralna riža i tjestenina.
- **POVRĆE** - Svježe, smrznuto i konzervirano koliko se može podnijeti; sokovi od povrća - posebice sok od svježeg (sirovog) kupusa.
- **VOĆE** - Svježe, smrznuto i konzervirano, koliko se podnosi; voćni sokovi koliko se podnose.
- **MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI** - Obrano mlijeko i mliječni proizvodi s niskim udjelom masti (u umjerenim količinama); fermentirani mliječni proizvodi s dodatkom probiotičkih bakterija.
- **MESO I NADOMJESCI** - Krto meso, svinjetina, teletina, janjetina i perad (bez kože), šunka, bijela riba; soja i proizvodi od soje, suhi grašak i grah pripremljen bez dodatka masnoća; juhe; umak od umjerenog začinenog mesa.
- **MASNOĆE I MEĐUOBROCI** - Majoneza i salatni preljevi s niskim udjelom masti; maslinovo ulje, ulja od raznih sjemenki; voćni sladoled, šerbet, džemovi, tvrdi bomboni, graham krekeri i nemasni deserti; pereci, krekeri od riže.
- **OSTALO** - Sjemenke, posebice sjemenke lana; sol, začini, začinsko bilje; kečap, ocat u umjerenim količinama; sva pića koja se mogu podnijeti.



Namirnice koje je preporučljivo izbjegavati

- **KRUH I ŽITARICE** - Pekarski proizvodi napravljeni od bijelog brašna, ili oni kojima su dodani orasi i sušeno voće, bijela riža, krekeri s visokim udjelom masnoća i soli.
- **POVRĆE** - Povrće koje uzrokuje stvaranje plinova: brokula, luk, cvjetača, krastavac, paprika; povrće koje se priprema uz dodatak veće količine masnoća (npr. pohano); rajčice i proizvodi od rajčica.
- **VOĆE** - Limun, grejfrut, naranče, ananas, smokve, ribiz; sokovi od citrusa.
- **MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI** - Punomasno i čokoladno mlijeko, maslac, vrhnje, masni i pikantni sirevi.
- **MESO I NADOMJESCI** - Jako začinjeno meso, kobasice, riba; svo prženo, masno i teško probavljivo meso, riba i perad; suhi grah i grašak pripremljeni uz dodatak veće količine masnoće.
- **MASNOĆE I MEĐUOBROCI** - Krem juhe; jako začinjene salatni preljevi; čips, kokice pripremane na maslacu, čokoladne torte i kolači, čokolada, kokos, krem bomboni.
- **OSTALO** - Gazirana pića, kava (obična i bez kofeina) te ostala pića koja sadrže kofein; jaki začini i dodaci (primjerice češnjak, papar, čili, crvena paprika...); kiseli krastavci; alkoholna pića; nikotin, aspirin i protuupalni lijekovi koje ne podnosite.



Izvor: www.plivamed.net

OČUVAJTE ZDRAVLJE U ADIVA LJEKARNAMA

- mreža od 530 ljekarni
- dodatno educirani ljekarnici
- stručni zdravstveni savjeti
- osobni pristup
- priručnici i poučni materijali

Više informacija na:
www.adiva.hr

 **ADIVA**
SAVJETOM DO ZDRAVLJA

 **PLIVA**

Prehrambeni vodič

Ulkusne bolesti

Opće preporuke:

1. Važno je "slušati" svoj organizam i izbaciti iz prehrane one namirnice koje dobro ne podnose.
2. Neka Vaš zadnji obrok bude barem 3 sata prije spavanja. Kasni obroci mogu potaknuti lučenje želučane kiseline tijekom noći.
3. Izbjegavajte, ili smanjite konzumaciju kave, sa i bez kofeina, te gaziranih napitaka jer mogu povećati lučenje želučane kiseline.
4. Izbjegavajte jela pržena u dubokoj masnoći, pohana jela i jela koja su pripremljena na zaprsci.
5. Jedite polagano i dobro sažvačite hranu, nastojite biti opušteni dok jedete, a dok jedete sjedite uspravno.
6. Namirnice koje sadrže velike količine šećera treba ograničiti. Šećer uzrokuje pojačano lučenje želučane kiseline što može izazvati simptome bolesti.
7. Alkohol i cigarete treba izbjegavati ili ograničiti.
8. Mlijeko ne bi trebali koristiti u svrhu olakšavanja simptoma bolesti. Naime, pokazalo se da je mlijeko snažan stimulator lučenja kiseline te najčešće izaziva suprotan učinak od onoga koji želimo. Slično djelovanje ima i meso.
9. Obogatite svoj jelovnik namirnicama koje sadrže prehrambena vlakna, u prvom redu voćem i povrćem. Ove namirnice mogu smanjiti rizik za razvoj ulkusa, ili ukoliko već imate ulkus, mogu ubrzati oporavak. Vitamin A je dodatna pogodnost ovih namirnica jer potiče cijeljenje sluznice.
10. U prehranu uključite namirnice koje sadrže flavonoide, primjerice jabuke, celer, brusnice. Pokazano je da flavonoidi mogu spriječiti rast bakterije *H. pylori*.
11. Omega-3 masne kiseline također su pokazale zaštitno djelovanje, stoga u prehranu uvrstite ribu, posebice ribu iz sjevernih mora, poput bakalara, lososa i haringe. Dobar izvor omega-3 masnih kiselina su i orašasti plodovi, sjemenke lana te ulje repice.
12. Konzumiranje soka od svježeg kupusa ubrzava liječenje bolesti. Nutricionisti preporučaju konzumiranje pola decilitra soka dnevno, 10 do 14 dana. Dodatak soka od mrkve poboljšat će okus.
13. U prehranu uključite fermentirane mliječne proizvode koje sadrže probiotike (tzv. "korisne bakterije"). Probiotici uspostavljaju ravnotežu u crijevnom sustavu i štite od štetnih bakterija i drugih patogenih mikroorganizama.



Izvor: www.plivamed.net

 **ADIVA**
SAVJETOM DO ZDRAVLJA

 **PLIVA**

OČUVAJTE ZDRAVLJE U ADIVA LJEKARNAMA

- mreža od 530 ljekarni
- dodatno educirani ljekarnici
- stručni zdravstveni savjeti
- osobni pristup
- priručnici i poučni materijali

Više informacija na:
www.adiva.hr