

- nenásilně neutralizovat škodlivé látky, které s každou potravou přijímáme a které není většinou možné nějak přímo prokázat.

- Z důvodů nadbytečného dráždění žaludku k vyšší produkci kyseliny nekonzumujte velké množství kyselých nebo nakládáných ryb a zeleniny (např. čalamády). Pokrmy dochucujte přednostně nedráždivým kořením a zelenými natěmi. Hodně se hovoří o geneticky upravených potravinách. Zdá se, že nebudou významně negativně ovlivňovat dosavadní reakci organismu, ale konečné slovo ještě s určitostí nebylo řečeno.

- Žádná speciální dietní léčba, která by zabránila vzniku vředu, neexistuje.

- Pravidelné užívání léků proti bolesti hlavy a kloubů se může podílet na vzniku vředu. Poradte se proto o nutnosti, častosti a typu zvoleného léku vždy s ošetřujícím lékařem. Při jejich užívání a při současném vzniku zažívacích obtíží vždy na tuto skutečnost upozorníte ošetřujícího lékaře, který provede úpravu dávkování nebo přidá lék šetřící žaludek. Zvláště důrazně tohoto lékaře upozorníte na situaci, kdy jste již v minulosti vředovým onemocněním trpěli.

- Požívání kávy a alkoholických nápojů je nevhodné především ve spojení s kouřením, bez současného jídla, v nadměrné míře a příliš často. V období obtíží jsou zcela nevhodné.

- Z nealkoholických nápojů se vyhýbejte těm, které jsou syčené oxidem uhličitým.

Na závěr uvádíme několik vhodných předpisů pro nemocné s vředovou chorobou:

Zapekané brambory s brokolicí 1 porce

50 g vařených brambor 15 g řepkového oleje
100 g brokolice sůl, muškátový
30 g Eidamu 30% oríšek

Uvařené brambory nakrájíme na plátky, promícháme s uvařenou brokolici a kořením. Směs vložíme do vymaštěné zapékačkové misky, posypeme strouhaným sýrem a zapečeme.

Náky z rybiho filé 1 porce

100 g rybiho filé 1 lž. strouhanky
15 g másla 1/2 ks vejce
5 g hladké mouky trochu mléka, sůl

Z mouky a másla připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem, rozmícháme a povaříme. Rybí filé podusíme v horké vodě doméčka, poté drobno nakrájíme a vložíme do povářeného základu, přidáme žloutek, sůl, nakonec lehce vmícháme ušlehaný sníh z bílku. Směs naplníme vymaštěnou a strouhankou vysypanou formu a v předehřáté troubě pečeme.

Hovězí po zahradnicku 1 porce

120 g hovězího masa 10 g celeru
20 g mrkve 10 g másla
10 g petržele sůl, drcený kmín

Omyté maso na sucho opražíme, podlijeme, osolíme, pokmílujeme a dusíme. 3/4 hodiny před dokončením přidáme očištěnou nastrouhanou zeleninu. Na závěr přidáme máslo.

Rýžový salát 1 porce

150 g vařené rýže 35 g tuňáka ve vlastní
20 g mrkve šťávě
20 g kukuřice 1/2 ks vejce

Do uvařené rýže přidáme sterilovanou mrkev, kukuřici, tuňáka a natvrdo uvařené vejce. Vše pořádně promícháme, můžeme servírovat i studené.

Telecí po italsku 1 porce

100 g telecího masa 10 g rajského protlaku
10 g hladké mouky sůl

Nakrájíme maso na kostky nasucho opečeme, osolíme, podlijeme vodou nebo vývarem a dusíme doméčka, krátce před dokončením zahustíme zálivkou připravenou z vody a mouky, dochutíme rajským protlakem.

Dieta při vředové chorobě

Jako vředy žaludku a dvanáctníku, lépe peptické vředy, nebo též vředová choroba gastroduodenální se označují onemocnění, při nichž se v oblasti trávicího ústrojí vyměšují kyseliny solnou a pepsin (proto peptické vředy), tedy obvykle v žaludku a dvanáctníku, vytvoří defekty ve sliznici.

V 80. létech minulého století byl učiněn průlomový objev ohledně vzniku peptických vředů. Australští badatelé našli v žaludku bakterii, která byla později nazvána *Helicobacter pylori* a která se nacházela u většiny osob se žaludečními a především dvanáctníkovými vředy. Pokus o antibiotickou léčbu tohoto mikroba vedl k úspěchu. Bakterie vymizela, vřed se vyhojil a později se již neopakovával. Proto se tento postup stal součástí běžné léčby. V současné době je důležitá i další příčina vzniku vředů, zvláště žaludku. Souvisí s častějším užíváním protibolestivých léků, jako je acylpyrin, nebo novějších tzv. nesteroidních antirevmatik, jako je ibuprofen, a dalších.

Onemocnění peptickým vředem je onemocněním v zásadě chronickým, to znamená, že vřed se pravidelně vyskytuje a zase mizí, a to většinou na stejných místech (ať už v žaludku či



Autor: Doc. MUDr. Milan Kment, CSc.
Recenze: Prof. MUDr. Kamil Provazník, CSc.
Grafická úprava: Ludek Honlik
Odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová
Vydání: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Realizoval: GEOPRINT, Krajská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2003
© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNE

dvanáctníkovém bulbu) a opakuje se opět v určité době. Tou bývá většinou jaro a podzim, ale tento rozdíl se v posledních letech poněkud stírá. Vřed se objeví, po léčbě vymizí a pak se po čase může, ale nemusí opakovat znova. Stravovací zvyklostem se dnes nepřikládá takový význam, jako tomu bylo dříve. Nepravidelná životospráva, spočívající především v celodenním hladovění a přejedením se po skončení pracovního procesu večer, bývá většinou důsledkem nepřiměřeně vysokých nároků na organismus, které v nynější době pociťujeme zvláště intenzivně. Je třeba splnit během dne řadu úkolů, z nichž některé jsme dříve nejen neznali, ale ani si je nedovedli představit. To všechno potřebuje čas, kterého je stále stejné množství, pouze počet nutných výkonů se znásobil. Bohužel vše nelze stačit najednou, život přestává mít svůj řád a hierarchie a následná posloupnost důležitých či méně důležitých činností se narušuje, čímž trpí celý organismus, jehož porucha se pak projeví na některých orgánech.

V současné době se klade důraz na tzv. racionální stravu s vyváženým obsahem živin jak při léčbě všech chorob, tak i v doporučeních normální stravy u zdravých osob. V tomto ohledu nám může být vzorem kuchyně z oblasti Středomořího moře, tzv. mediteránní strava, obsahující olivový olej, ryby, netučná masa, zeleninové saláty a ovšem červené víno. V jeho případě se hovoří o tzv. francouzském paradoxu, který prokázal v červeném vínu antioxidanty, tedy látky neutralizující odpadové produkty metabolismu. Francouzi jsou zemí s nízkým výskytem infarktu myokardu a tato skutečnost je odůvodňována i pravidelným mírným přísunem červeného vína a začíná mít ohlas i ve vědeckém světě.

Ukázánost pacienta, změna životního stylu a stravovacích zvyklostí a jejich vliv na vznik a léčení vředu žaludku a dvanáctníku jsou důležitými faktory, které mají podpůrný vliv na celý organismus a chrání i před dalšími nemocemi. Důležité je vědět, čeho by se měl nemocný s vředovými obtížemi vyvarovat.

Nejobávanější škodlivinou je kouření.

Kuřáci mají zvýšené riziko vzniku vředu, a to v závislosti na množství vykouřených cigaret. Kouření dále zpomaluje hojení vředu a vliv na jeho recidivu, tedy jeho znovuobjevení. Vředová choroba je totiž chronickým onemocněním, kde se vřed periodicky opakuje a zase mizí, a to i bez ohledu na to, že někdy pacient potíže má a jindy nikoliv. Tento fakt byl potvrzen studiemi, které vyšetřovaly nemocné pravidelně i bez objevení příznaků a vřed byl přesto nalezen. Také riziko komplikací vředu, jako je krvácení (u laiků označováno jako prasknutí) nebo perforace, je u kuřáků vyšší.

Za další nevhodnou pochutinu při jakékoliv nemoci, zvláště pak vředové nemoci, je **považována káva**. U ní vadí nejen obsah kofeinu (podobná látka je však i v čaji), zvyšující kyselou žaludeční sekreci, ale i produkty pražení kávy. **Její zákaz nepatří absolutně**, jde především o to, aby nebyla konzumována často, na lačný žaludek, příliš koncentrovaná (doporučujeme doplnit mlékem či smetanou) a také požívána v souvislosti s oblíbenou cigaretou.

Koncentrovaný alkohol ve formě destilátů je rozhodně u vředové choroby nevhodný. 40% lihový roztok, který je hlavní součástí těchto tekutin, přímo žaludek dráždí, jak můžeme vidět při pozorování žaludeční sliznice

pijáků, která je trvale překrvena. Alkohol dráždí totiž nejen k větší produkci žaludeční kyseliny, ale přímo poškozuje žaludeční sliznici. Konzumenti koncentrovaných lihovin dobře znají pocit sevření v krku a na hrudníku při podráždění jícnu procházejícím alkoholem.

Pokud trpíte vředovou chorobou, nebo jste již ataku vředového onemocnění prodělali, nebo se ve vaší rodině onemocnění vředovou chorobou či pouze zaživací potíže vyskytovaly, pak by bylo vhodné se zamyslet nad několika uvedenými radami:

- Přestaňte s kouřením nebo jej alespoň omezte. Musíte mít pro své rozhodnutí motivaci. Pokud ji nemáte nebo si ji nevytvoříte, pak je naděje na úspěšné splnění tohoto úkolu malá. Kouření je nebezpečné nejen pro vřed, ale především pro srdeční tepny, jejichž postižení urychlenou aterosklerózou způsobuje srdeční infarkt, ischemickou chorobu dolních končetin, dále rakovinu plic, rakovinu slinivky a řadu dalších nemocí.

- Pravidelné časování stravování zamezuje nepravdělnostem ve vyplavování nejen kyseliny solné, ale i trávicích působků, ovlivňujících trávení a vstřebávání přijatých živin. Pokrmy a nápoje konzumujte v přiměřené teplotě.

- Dávejte přednost racionálně složené a vyvážené stravě s omezením tuků, jako jsou hranolky, tatarská omáčka. Na jídle níček zařazujte libová masa, nízkotučné mléko a mléčné výrobky. Pro vysoký obsah skrytých tuků se vyhýbejte uzeninám (trvanlivé salámy, klobásy), šlehačce, smetanovým jogurtům a příliš tučným sýrům. Pravidelně podávané syrové ovoce a zelenina a ovocné nebo zeleninové šťávy umožňují