

SE RECOMANDĂ să se facă multă mișcare, exerciții de relaxare, antrenament autogen, relaxare musculară progresivă sau meditație, cu activități adecvate vârstei, copilul să slăbească în caz de exces de greutate, să evite să mănânce târziu, să consume ultima masă cu cel puțin 2 ore înainte de culcare.

CE SĂ MĂNÂNCE COPILUL CU ULCER GASTRIC?

ULCERUL GASTRIC SAU DUODENAL este relativ rar în copilărie, dar a fost depistat din ce în ce mai frecvent odată cu răspândirea examenelor endoscopice. Managementul alimentar al bolii ulceroase s-a schimbat mult de-a lungul timpului, au existat diete stricte, cu accent pe consumul unui singur aliment etc., cu toate acestea, niciuna dintre diete nu s-a dovedit a fi eficientă pentru toți acești bolnavi. Dieta pentru boala ulceroasă este, prin urmare, caracterizată de variații individuale mari, în concluzie este important ca bolnavii să încerce să identifice alimentele care le cauzează acuze.



ASOCIAȚIA ERPE SZAKCSOPORT, 2021

Redactat de: Dr. Csepán Emőke Theodora,
medic specialist pediatru, Sovata

Dieta recomandată în gastrită și ulcer gastric

Inflamația mucoasei gastrice – catarul (**GASTRITA**) poate fi acută sau cronică. Inflamația acută este mai frecventă la copiii mici. **CAUZELE** pot fi:

- medicamente (antiinflamatoare nesteroidiene – Ibuprofen, Naproxen; preparate cu cortizon),
- alimente (rar o cauză, mai des agravează inflamația existentă),
- alcool,
- ingestia de substanțe chimice (glutamat de sodiu în alimente conservate și fast-food, potențiatori de aromă), substanțe corozive,
- infecție - cel mai frecvent *Helicobacter pylori*, viruși,
- radioterapie, intervenții chirurgicale, stres.

CARE SUNT ACUZELE ÎN GASTRITĂ?

Dureri abdominale colicative și dureri de stomac, senzație de presiune și plenitudine, balonare, pierderea poftei de mâncare, stare de rău, vărsături, în cazurile mai severe, scaune gudronate (scaune „negre”, sânge în scaun) și vărsături cu sânge. Se poate observa că simptomele sunt mai accentuate imediat după masă. La bebeluși, plânsul în timpul mesei poate fi singurul semn.

Ar trebui să consultați un medic dacă copilul are scaune sau vărsături care se agravează sau boala durează mai mult de 4 săptămâni. **COMPLICAȚII** posibile: ulcer gastric, sângerare sau perforație gastrică, ulcer duodenal. Pe termen lung poate crește riscul de cancer de stomac.

CE ALIMENTE POATE CONSUMA UN PACIENT CU GASTRITĂ?

Scopul dietei este de a remite simptomele și de a ușura digestia. Tratamentul se bazează pe o dietă progresivă, adică introducem treptat fiecare nutrient în alimentație. În primele 12-24 de ore, **PACIENTUL ȚINE POST**, urmat de **COMPLETAREA CONTINUĂ A FLUIDELOR ȘI ELECTROLIȚILOR**. Dacă copilul suportă greu foamea, poate să mănânce supă, să bea ceai, dar să nu mănânce altceva. În principal pacientul cu vărsături are nevoie de lichide. Poate să consume apă, apă minerală necarbogazoasă, limonadă,

ceai de măceșe, ceai de mușețel, ceai de tei, suc de mere filtrat, suc de morcovi, care reduce greața atunci când este administrat rece. Ceaiul poate fi ușor îndulcit (2 linguri de zahăr la un litru) dacă copilul nu îl acceptă altfel. Trebuie evitat excesul de zahăr, deoarece poate fi iritant pentru mucoase. De asemenea, pot fi utilizate soluții de rehidratare orală.

Din a doua zi, trebuie introduși **CARBOHIDRAȚII** în principal prin alimente cu conținut de amidon: supe fără grăsimi sau răntaș, supă de chimen, supă de pui degresat, piure de cartofi, cartofi fierți, orez fiert, sos de mere, pâine albă prăjită, biscuiți. Merele rase crude sunt de asemenea benefice, deoarece calmează mucoasa gastrică inflamată și leagă substanțele nocive datorită conținutului lor de pectină.

Dacă simptomele sunt atenuate, puteți adăuga **PROTEINE**, adică carne slabă preparată fără grăsimi (ex. fierte sau prăjite în folie de aluminiu), produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi (ex. brânză de vaci slabă, iaurt, brânzeturi slabe), legume verzi fragede, ouă moi - fierte. Mesele frecvente (6-7 zilnic) cu cantități mici de alimente sunt importante. Introducerea **GRĂSIMILOR** trebuie făcută în ultima etapă a dietei și doar treptat. Se pot folosi ulei de gătit, unt, cremă de unt, eventual margarină. Copii cu gastrită pot consuma lapte în funcție de toleranța individuală, dar inițial se recomandă laptele degresat.

Dacă, păstrând ordinea de mai sus, pacientul tolerează bine introducerea fiecărui aliment, atunci se poate reveni la dieta normală într-o săptămână.

CE ALIMENTE SĂ NU CONSUME PACIENTUL CU GASTRITĂ?

- mâncare foarte fierbinte sau foarte rece,
- apă carbogazoasă, băuturi răcoritoare carbogazoase, băuturi răcoritoare nenaturale, băuturi răcoritoare acide,
- dulciuri concentrate: ciocolată, cacao, miere, dulceață, frișca foarte dulce sau prăjituri cu unt, bomboane,
- migdale, alune, pâine proaspătă - caldă,
- grăsimi: untură, slănină, carne de porc, pește gras, conserve de pește, crab, ouă,

- legume crude: ardei, ridichi, varză, castraveți, roșii, fasole, linte, mazăre, ciuperci, țelină, ceapă, usturoi (timp de 10 zile),
- fără fructe crude, doar banane - timp de 7 zile (sau sunt permise sub formă de compot nu prea dulce),
- condimente: muștar, hrean, piper, boia de ardei, murături, ketchup,
- prăjeli, răntaș,
- chipsuri, fulgi de porumb picant (pufuleți),
- băuturi spirtoase, țigări, cafea.

ALIMENTE RECOMANDATE

- Alimente bogate în fibre: fructe de pădure și frunze verzi. Broccoli poate fi remarcat pentru conținutul de fibre și sulforafan (un antidot natural împotriva Helicobacter pylori);
- Alimente care conțin grăsimi sănătoase: somon, sardine, nuci, avocado, ulei de măsline, alte semințe;
- Alimente și băuturi probiotice: iaurt, chefir, kombucha, varză murată, care conțin bacterii „bune”, susțin sistemul imunitar, ajută la absorbția și regenerarea mucoasei intestinale;
- Proteine slabe: piept de pui sau curcan, albuș de ou, ton, leguminoase;
- Alimente antibacteriene, bogate în flavonoide: usturoi, ceapă, afin, țelină, miere, ghimbir, turmeric (doar după stadiul acut și ținând cont de specificul grupei de vârstă);
- Sucuri de legume: suc de cartofi, suc de dovleac.

ALTE TERAPII NATURALE EFICIENTE

- Ceai: un amestec 1:1 de mușețel, mentă, coada șoricelului, lemn dulce și una dintre următoarele ierburi: semințe de fenicul, ovăz, frunze/flori de nalbă, iarbă de lămâie. Opărim câte 3 cești de ceai pe zi.
- Pentru protecția mucoasei: mucus din semințe de in. Peste o lingură de semințe de in maro zdrobite grosier se toarnă o cană de apă caldă, se lasă să stea o oră, se filtrează și se bea.