

EGYÉB HATÁSOS TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK

– Tea: kamilla, borsmenta, cickafark, édesgyökér 1:1 arányú keveréke, valamint a következő gyógyfüvek egyike: édesköménymag, zab, mályvalevél/virág, citromfű. Napi háromszor csészényi forrázat.

– A nyálkahártya védelmét szolgálja: lenmag nyákanyaga. 1 evőkanál durvára tört barna lenmag 1 csésze meleg vízzel leönteni, 1 órát állni hagyni, leszűrni és meginni.

AJÁNLOTT a sok mozgás, lazító gyakorlatok, autogén tréning, progresszív izomlazítás vagy meditáció, korcsoportnak megfelelő tevékenységgel, túlsúly esetén lefogyni, kerülni az esti késői evést, legalább 2 órával lefekvés előtt legyen az utolsó étkezés.

ÉS MIT EGYEN A FEKÉLYBETEG?

A pepticus **FEKÉLYBETEGSÉG** gyermekkorban viszonylag ritka, de az endoscopos vizsgálatok elterjedése óta egyre gyakrabban sikerül kimutatni. A fekélybetegség étrendi kezelése az idők folyamán sokat változott, voltak szigorú diéták, egy-egy étel fogyasztásának hangsúlyozása, stb, azonban egyik diéta sem bizonyult mindenki számára hatásosnak. A fekélybetegség diétájára tehát a nagy egyéni különbségek jellemzők, ezért fontos, hogy mindenki tapasztalja ki, hogy neki mi okoz panaszt.

Felhasznált irodalom és egyéb tudnivalók a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021

Felelős szerkesztő: Dr. Csepán Emőke Theodora,
gyermekgyógyász szakorvos, Szováta

Ajánlott étrend gyomornyalakahartya-gyulladás és gyomorfekefy esetén

A gyomornyalakahartya gyulladása – hurut (**GASTRITIS**) lehet akut, vagy krónikus lefolyású. Az akut gyulladás viszonylag gyakori kisgyermekek körében is. **KIVÁLTÓ OKA** lehet:

- gyógyszer (nemszteroid gyulladáscsökkentők – ibuprofen, naproxen; kortizonkészítmények),
- étel (ritkán kiváltó ok, gyakrabban súlyosbít meglévő gyulladást),
- alkohol,
- vegyszerek (tartósított és fast-food élelmiszerekben fellelhető nátrium-glutamát, ízfokozók), maró anyagok lenyelése,
- fertőzés – leggyakrabban *Helicobacter pylori*, vírusok,
- sugárterápia, műtéti beavatkozások, stressz.

MILYEN PANASZOKKAL JÁR A GASTRITIS?

Görcsös has- és gyomorfájás, nyomás- és teltségérzet, fel-fúvódottság, étvágytalanság, rosszullét, hányás, súlyosabb esetekben szuokszéklet („fekete” széklet, vér a székletben) és vérhányás. Megfigyelhető, hogy a tünetek közvetlenül evés után erősebben jelentkeznek. Csecsemőknél az étkezésekhez kötött sírás lehet az egyedüli jel.

Orvoshoz kell fordulni szuokszéklet vagy vérhányás esetén, heveny rosszabbodáskor, és ha 4 hétnél tovább tart a kór lefolyása. Lehetséges **SZÖVŐDMÉNYEK**: gyomorfekefy, gyomorvérzés vagy – perforáció, nyombélfekefy. Hosszú távon a gyomorrák kockázata is nő.

MIT EGYEN A GASTRITISES BETEG?

A diéta célja a panaszok megszüntetése, a gyomor és a bélrendszer tehermentesítése.

A kezelés *progresszív* diétán alapul, vagyis fokozatosan építjük be az egyes tápanyagokat az étrendbe. Az első 12-24 órában **KEZDET BEN KOPLAL** a

beteg, majd folyamatos **FOLYADÉK- ÉS ELEKTROLITPÓTLÁS** történik. Ha a gyermek nehezen viseli az éhséget, akkor ehetsz levest, ihat teát, de mást ne egyen. Főként a hányós betegnek van szüksége folyadék-pótlásra. Erre alkalmas a víz, szénsavmentes ásványvíz, limonádé, csipkebogyótea, kamillatea, hársfatea, szűrt almalé, sárgarépalé, ami hidegen alkalmazva csökkenti a hányingert. A tea enyhén édesíthető (1literhez 2 evőkanál cukor), ha a gyermek másként nem fogadja el. A túlzott cukrozás kerülendő, mert ingerelheti a nyálkahártyát. Orális rehidrááló folyadékot is alkalmazhatunk.

Második naptól kezdve a **SZÉNHIDRÁTOT** kell bevezetni főleg keményítő tartalmú ételek adásával: száraz rántással készült leves, köménymaglevés, zsírtalan húsleves, vizes burgonyapüré, héjában főtt burgonya, héjában sült burgonya, rizsnyák, főtt rizs, almamártás, piritott fehér kenyér, kifli, zsemle, kétszersült, háztartási keksz. A nyers reszelt alma is jótékony hatású, ugyanis a pektintartalma miatt nyugtatja a gyulladt gyomornyálkahártyát, illetve megköti a káros anyagokat.

A panaszok enyhülése esetén már **FEHÉRJÉT** is kaphat, vagyis sovány húsokat zsírmentesen elkészítve (pl. főzve vagy alufóliában sütve), zsírszegény tejtermékeket (pl. sovány túró, joghurt, sovány sajtok), zsemeke, zöldségleveket, lágy tojást. Fontos a gyakori (napi 6-7) étkezés kis mennyiségű ételekkel. A **ZSIRADÉK** bevezetése a diéta utolsó szakaszában és csak fokozatosan történjen. Étőlaj, vaj, vajkrém, esetleg margarin használható. A tejet mindenki egyéni tűrőképessége alapján ihatja, de kezdetben inkább a sovány tej javasolt.

Ha a fenti sorrendet megtartva a beteg jól tűri az egyes ételek bevezetését, akkor kb. egy hét múlva tud visszatérni a szokásos étrendjéhez.

MIT NEM EHET A GASTRITISSES BETEG?

- nagyon forró vagy nagyon hideg ételek,
- szénsavas víz, szénsavas üdítők, nem természetes üdítők, savas üdítők,
- tömény édesség: csokoládé, kakaó, méz, lekvár, nagyon édes tejszínhabos vagy vajkrémes sütemények, cukorkák,
- mandula, mogyoró, friss meleg kenyér

- zsiradék: zsír, szalonna, disznóhús, zsíros hal, hal-konzervek, rák, ikra,
- nyers zöldség: paprika, retek, káposzta, uborka, paradicsom, szemes paszuly, lencse, borsó, gomba, zeller, hagyma, fokhagyma (10 napig),
- nyers gyümölcsök nem, csak banán – 7 napig (nem túl édes kompót formájában viszont engedélyezett),
- fűszerek: mustár, torma, bors, paprika, savanyúságok, ketchup,
- sült ételek, rántás,
- chips, fűszeres kukoricapehely (pufuleti),
- szeszes italok, cigaretta, kávé.

AJÁNLOTT ÉLELMISZEREK

- Magas rosttartalmú élelmiszerek: bogyók és zöld-levelűek. A brokkoli külön kiemelhető a rosttartalma és szulforafán (a *Helicobacter pylori* baktérium ellenszere) tartalma miatt;
- Egészséges zsírokat tartalmazó élelmiszerek: lazac, szardínia, dió, avokádó, olajbogyóolaj, egyéb magvak;
- Probiotikus ételek és italok: joghurt, kefir, kombucha, savanyú káposzta, amelyek „jó” baktériumokat tartalmaznak, az immunrendszert támogatják, a bélnyálkahártya felszívóképességét és regenerálódását segítik;
- Sovány fehérjék: csirke- vagy pulykamell, tojásfehérje, tonhal, hüvelyesek;
- Antibakteriális hatású, flavonoidokban gazdag ételek: fokhagyma, hagyma, áfonya, zeller, méz, gyömbér, kurkuma (csak a heveny szakasz lezajlása után, és figyelembe véve a korcsoport sajátosságokat);
- Zöldséglevek: krumpilé, sütőtöklé.