

Infekce *Helicobacter pylori*

Helicobacter pylori je název bakterie, která žije na lidské žaludeční sliznici a může vyvolávat její záněty, vředová onemocnění žaludku a duodena, případně rakovinu. Přítomnost infekce *H. pylori* může být bezpříznaková, v některých případech může být přítomna porucha trávení a dyspeptické obtíže. Výskyt je poměrně častý, uvádí se zhruba u 20-40 % populace, s věkem má tendenci růst.

Při infekci *H. pylori* je vhodné nasadit lehce stravitelnou stravu s omezeným příjmem tuků. Doporučena je úplná abstinence alkoholu a omezený příjem kávy (1 šálek slabé kávy denně). Během onemocnění je vhodné jíst pravidelně malé porce 5-6x za den (po 2,5-3 hodinách), poslední jídlo 2-3 hodiny před ulehnutím.

Dietní doporučení:

- **omezit tuky** (sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, kokosový a palmový tuk), v omezené míře zařadit – máslo, řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny, malé množství ořechů a semínek,
- **omezit tučná masa** (tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina),
- **zařadit masa libová** – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbeží a telecí šunka (min. 90 % masa), ryby zařazovat min. 2-3 porce týdně, ideálně libové ryby (pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz),
- **z mléčných výrobků** omezit ty tučné (smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny),
- **vybírat zakysané mléčné výrobky s nižším obsahem tuku** – nízkotučné jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (ale spíše bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené, cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry do 30 % t.v.s. (nekořeněné), olomoucké tvarůžky, mléko nízkotučné, polotučné (dle tolerance),
- vejce zařadit ideálně v rámci pokrmů, samostatně omezeně (těžce stravitelné),
- **navýšit příjem polysacharidů** zejména ve formě brambor, bramborové kaše, bílé rýže, těstovin, jáhel, krup, ovesných vloček, chleba a pečiva (bílé, nemělo by být čerstvé ani kynuté), bílé pšeničné mouky, knedlíků kypřených kypřícím práškem, bramborových knedlíků (dle tolerance), vhodná je také dušená nenadýmavá zelenina,
- **v rozumné míře (dle tolerance) konzumovat semínkové, celozrnné obiloviny**, celozrnné mouky, celozrnný chléb, celozrnné pečivo, čerstvé pečivo a chléb, semínkové pečivo, kynuté pečivo, kynuté knedlíky, které mohou dráždit zažívací trakt,
- **také cukry konzumovat omezeně** – nevhodné jsou krémové dorty, sušenky s krémovými náplněmi, smažené pečivo, čokolády, smetanové krémové zmrzliny,
- **zařadit dostatečný příjem vlákniny, která má pozitivní efekt na infekci *H. pylori***
 - ⇒ denně zařadit 1-2 porce **ovoce** a 4-6 porcí **zeleniny** – čerstvá, dušená, zavařovaná, kysaná forma, kompoty, opatrně s ovocem a zeleninou se semínky, může dráždit trakt,
 - ⇒ **luštěniny** (čočka, hrách, fazole, sója) – 2-3 porce za týden (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučníky),

- **vynechat ostré a dráždivé koření** – paprika, pepř, kari, výrazné kořeněné směsi, pálivá paprika, chilli a také dochucovadla (hořčice, kečup, sójová omáčka, bujóny),
- **dbát na dostatečný pitný režim (1,5-2 l/den)**, zařadit pitnou vodu, slabší čaje, ředěné ovocné šťávy, mošty, džusy, neperlivé minerální vody,
- **nevhodné nápoje** – perlivé nápoje, silná káva, alkohol,
- **technologická úprava pokrmů** – vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat; užití teflonové nádobí (umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku), tuk přidávat na závěr do hotového pokrmu (nepřepalovat tuky), nejméně vhodné je grilování a smažení,
- **zařadit probiotické bakterie** (ve formě kapslí).

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut