

Infekce *Helicobacter pylori*

Helicobacter pylori je název bakterie, která žije v 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 se mohou vyskytovat poruchy trávení a dyspeptické obtíže. Navíc může docházet k narušení absorpce železa a vitamínu B12.

Výskyt této bakterie je poměrně častý, uvádí se zhruba u 40-60 % populace (v některých studiích až 80 %), s věkem má tendenci růst. Při symptomatické infekci *H. pylori* je léčbou první volby vždy medikamentózní terapie.

Dietní opatření v případě trávicích obtíží: výběr potravin dle tolerance, spíše lehce stravitelná šetřící dieta s omezeným příjmem tuků. Vyloučení potravin obsahujících hrubou vlákninu (celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka) a nadýmavých druhů zeleniny, dostatečný příjem bílkovin a polysacharidů. Povolené potraviny obsahující vlákninu (brambory, zelenina, ovoce, obiloviny, ovesné vločky) upravujeme do měkka (strouháním najemno, vařením nebo mixováním). Jíst pravidelně 5-6x denně (po 2,5-3 hodinách) malé porce, poslední jídlo 2-3 hodiny před ulehnutím. Důležité je potravu v ústech dostatečně rozmělnit. Jídla a nápoje nekonzumovat příliš horké, konzumovat odděleně. Přísně kontraindikovány jsou kouření, alkoholické nápoje, silná káva (zrnková), smažená a kořeněná jídla, konzervované potraviny.

Dietní doporučení:

Konzumace polysacharidů

Vhodné: brambory, bramborová kaše, bílá rýže, bílé těstoviny, jáhly, kroupy, jemné ovesné, ječné vločky, bílý pšeničný chléb a bílé pečivo (bez semínek, nemělo by být čerstvé ani kynuté), bílá pšeničná mouka, knedlíky kypřené kypřicím práškem, bramborové knedlíky (dle tolerance), dušená nenadýmavá zelenina.

Nevhodné: chléb a pečivo z celozrnné mouky, se semínky, čerstvé pečivo a chléb, pečivo s vysokým obsahem tuku, pokrmy z kynutého těsta, smažené pokrmy, saláty s majonézou.

Konzumace tuků

Doporučuje se omezit příjem tuků a pokud možno náhrada živočišných tuků rostlinnými, z ořechů a semen konzumovat jen vylisované oleje.

Vhodné: řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margaríny, případně zařadit občas i máslo; tuk podávat na závěr do hotového pokrmu; nepřepalovat.

Nevhodné: sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky, kokosový a palmový tuk.

Konzumace mléka a mléčných výrobků

Lépe volit nízkotučné mléčné výrobky, polotučné dle tolerance; preferovat kysané.

Vhodné: nízkotučné jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené (bez semínek), cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry do 45 % t.v.s. (nekořeněné, bez semínek), olomoucké tvarůžky, čerstvé mléko dle tolerance.

Nevhodné: smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty.

Konzumace masa a vajec

Doporučuje se pouze libové maso. Ryby, které jsou dobrým zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin zmírňujících záněty, zařazovat min. 2–3× týdně. Vejce je dobré konzumovat v rámci pokrmu (ne samostatně).

Medicínské centrum Praha s.r.o.

Mezi Vodami 205/29, 143 00 Praha 4

Telefon: +420 270 003 562/564, E-mail: info@mc-praha.cz

IČ: 25032119, DIČ: CZ25032119, Bankovní spojení: Česká spořitelna, č. ú.: 2836699359/0800

Společnost je zapsána v obchodním Rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka C 116020.

www.mc-praha.cz

Vhodné: kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, šunka libová drůbeží, vepřová a telecí (min. 90 % masa), nízkotučné ryby (např. pstruh, treska, candát, lín, platýz, losos, případně tuňák).

Nevhodné: tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina.

Konzumace cukrů a sladkých pokrmů

Cukry je vhodné konzumovat v omezené míře.

Vhodné: moučníky z těsta piškotového, tvarohového, odpalovaného, dále sušenky, piškoty, nákypy, pudinky; bez semínek a zrníček, dobře stravitelné.

Nevhodné: čokolády, krémové dorty, sušenky s krémovými náplněmi, dorty a zákusky s nevhodným ovocem a semínky, smažené pečivo, semínkové nebo ořechové sušenky, ořechové pokrmy, linecké pečivo, kynuté knedlíky.

Konzumace zeleniny

Čerstvou zeleninu je lépe krájet, strouhat nebo mixovat, vařenou připravovat do měkka.

Vhodné: mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, cuketa, chřest, dýně, patizon, hlávkový salát.

Nevhodné: kapusta, zelí, květák, brokolice, ředkvičky, kedlubny, cibule, česnek, houby, nakládaná, sterilovaná zelenina; papriky a okurky dle tolerance.

Konzumace ovoce

Ovoce je třeba konzumovat jen zralé, oloupané, nastrohané, případně považené.

Vhodné: jablka, banány, meruňky, ovocné přesnídávky, pyré, kompoty, džemy.

Nevhodné: citrusy, hrušky, ananas, třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz.

Konzumace nápojů

Je nutný dostatečný pitný režim (cca 2-3 l tekutin denně), nepít velké množství tekutin najednou.

Vhodné: pitná voda, případně slabší zelený čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, neperlivé minerální vody.

Nevhodné: perlivé nápoje, šumivé nápoje, silná káva, silné čaje (zejména silný černý čaj), alkohol.

Ostatní doporučení

Luštěniny nejsou ke konzumaci vhodné.

Koření je třeba používat nedráždivé, nejsou vhodné paprika, pepř, kari, výrazné koření směsi, pálivá paprika, chilli a také dochucovadla – hořčice, kečup, sójová omáčka, česnekové omáčky, worcester, bujóny.

Zařadit probiotické bakterie (ve formě kapslí).

Technologická úprava pokrmů

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat. Nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Tuk většinou přidáváme na závěr do hotového pokrmu. Nejméně vhodné jsou grilování a smažení.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut