

Helicobakter pylori és a diéta

A helicobacter pylori a legelterjedtebb emberi gyomor-bélrendszeri kórokozó, az emberiség 50 százalékában jelen van. A baktérium a korábban sterilnek vélt gyomor-nyálkahártya felszíni nyákrétegein belül telepszik meg. A helicobacter pylori csak emberről emberre terjed, a fertőzés útja a széklettel szennyezett kéz, ételek, tárgyak szájüregbe jutása.



A helicobacter-fertőzés számos kórképpel - krónikus aktív gyomorhurut, fekélybetegség, óriásredős gyomorhurut - megalapozottan összefüggésbe hozható, de a fertőzés önállóan egyik kórképet sem váltja ki törvényszerűen. Ezen állapotokban, ha a fertőzés igazolódik, a baktérium kiirtására kell törekedni. Ennek ajánlott módja jelenleg kétféle antibiotikum és egy savgátló gyógyszer hét napig tartó szedése. A kezelést követően 6-12 héttel az eredményt kontrollálni kell. Ha sikertelen volt az első terápia, újabb hétnapos kúra indokolt, de már négy gyógyszer kombinációjával. A második kúra sikertelensége esetén a baktérium tenyésztése és antibiotikum rezisztencia vizsgálata tanácsolható.

Javasolt étrend Helicobakter fertőzés esetén:

A betegség okai között fő helyen szerepel a helytelen életmód és táplálkozás: az idegrendszer kimerülése, az alkoholizmus, a rendszertelen, vagy az egyoldalú étkezés, a dohányzás, az erős és csípős, valamint a túl sós és füstölt élelmiszerek rendszeres fogyasztása. A betegség kiváltója lehet a túl forró étel, a sok cukor, de okként szerepelhetnek a zsírban sült és tartósítószeres ételek is.

Fontos a rendszeres, napi többszöri vegyes táplálkozás. Célszerű naponta 70-80 g fehérjét fogyasztani, amiből 5-10 dkg a sovány hús és kevésbé fűszerezett húskészítmény, a többi növényi fehérje legyen. 60-70 g zsiradék is az étrend fontos része. Ez hevítetlen olajokból, bizonyos fajta margarinból, tejsziradékból álljon. Az étrendnek naponta 25-30 g rostot kell tartalmaznia. Ezt 30-40 dkg főzelékfélével, 20 dkg érett gyümölccsel, valamint 15-20 dkg magas rosttartalmú kenyér, vagy péksütemény elfogyasztásával érhetjük el. A betegnek ajánlott a burgonya, a rizs, valamint a sok tojásos kifőtt tészta étrendbe iktatása.



A tejtermékek közül a sovány túró, a kemény sajtok és savanyított készítmények nem okoznak panaszt. A tejet a legtöbb fekélybeteg nem jól tűri. A fűszerek közül a csípős, erősen sós keverékeket kell kerülni. Számtalan friss, vagy szárított fűszernövény színesíti a választékot az élelmiszerüzletek, vagy fitotékák polcain, amiből választhatunk. Ecet helyett almaecetet használjunk.

Folyadék napi 1,5-2 liter világos tea, szénsavmentes ásványvíz, natúr gyümölcslé, vagy panaszmentes időszakban akár egy-egy csésze világos kávé is lehet. Nem kell pépes étrenden élni, de jó az aprítással, darálással előkészített, nyersanyagokat puhára főzni.

