

# Dieta si nutritie in ulcerul peptic

Ulcerul stomacului sau a duodenului este o afectiune frecventa caracterizata prin leziuni ulcerative ale mucoasei ce poate in stadii mai avansate sa depaseasca grosimea mucoasei devenind chiar perforant sau penetrant in organele din jur, sau pot eroda vase sanguine generand sangerari si alte tipuri de complicatii.

Nu este necesar de a plasa pacienții cu ulcer peptic la diete restrictive. Principalul scop al dietei este sa se evite cresterea mare a secretiei sucului gastric si implicit iritatiei directe a mucoasei gastrice. Avand acestea in vedere, se recomanda doar o usoara schimbare in dieta usuala a pacientilor.

Mesele mici si frecvente nu s-au dovedit a fi mai eficace decât cele trei mese regulate pe zi, in tratamentul ulcerului peptic cronic. Totusi, cantitati exagerate de mancare trebuie evitate, deoarece distensia stomacala poate duce la simptome acute puternice. Cu toate acestea , unii pacienti pretind ameliorarea simptomatologiei in cazul in care alimentatia se face cu mese mai frecvente si mici, mai ales în timpul fazelor acute ale bolii.

## **Fructe și Legume**

O dieta care este bogata in fibre poate reduce riscul de ulcer în curs de dezvoltare la jumătate și accelereaza vindecarea ulcerelor existente. Fibrele găsit în fructe și legume sunt deosebit de protective. Vitamina A prevăzută în multe din aceste alimente poate crește beneficiul.

## **Condimentele si piperul**

Condimentele, în special piperul negru, piperul roșu , și praful de chili pot produce dispepsie, deci nu se recomanda. Pacienții cu ulcer peptic trebuie să evite orice condiment care le produce disconfort , mai ales în timpul exacerbarii bolii peptice.

## **Usturoiul**

Ingerarea unor cantități mari de usturoi poate avea unele proprietăți de protecție împotriva cancerului de stomac, dar poate provoca disconfort gastrointestinal considerabil.Se recomanda a se consuma cu masura si in functie de simptomatologie.

## **Uleiul de masline.**

Unii compuși fenolici din uleiul de măsline virgin pot fi eficace împotriva Helicobacter pylori, dintre care unele rezistente la antibiotice.

## **Laptele**

Ingerarea frecventa de lapte, nu este recomandata.. Acest lucru se datorează efectului de tamponare doar tranzitoriu și in schimb efectului semnificativ de crestere a secreției de acid gastric a laptelui. Totusi, cantități moderate (2-3 cani pe zi) nu fac nici un rău. Anumite probiotice, care sunt

bacterii "bune", adăugate în iaurt și alte băuturi fermentate din lapte, pot proteja sistemul gastro-intestinal.

### **Alcool**

De asemenea, este prudent să se evite consumul de alcool. Acest lucru este mai ales valabil pentru formele concentrate, cum ar fi 40 % alcool.

### **Cafeaua și băuturile carbogazoase**

Cafeaua trebuie evitată datorită proprietății sale puternice de a induce secreția de acid gastric. Aceasta poate induce de asemenea și dispepsie. Cafea decofeinizată are de asemenea un efect de stimulare a acidității, deci trebuie evitat consumul. Băuturile ce conțin cafeină (altele decât cafeaua) cum ar fi ceaiul și alte băuturi răcoritoare sunt și ele stimulatoare ale secreției acide. Sucuri cu acid citric poate induce refluxul și pot provoca disconfort la unii pacienți. Astfel, toate aceste băuturi sunt interzise bolnavilor de ulcer.

### **Fumatul**

Fumatul reprezintă un factor de risc pentru apariția, menținerea și recurența ulcerului peptic. În primul rând, fumătorii sunt mult mai susceptibili să dezvolte un ulcer față de nefumători. Apoi, ulcerul apărut la fumători se vindecă mai greu, fiind necesare doze mai mari de medicație, pe perioade mai lungi de timp. După vindecare, ulcerul recidivează mai precoce și mult mai frecvent la fumători.

Se vor evita: dulciurile concentrate (ciocolată, bomboane, miere, dulcetuuri), cruditățile, răntășurile și prăjelile.

Sunt permise: carnea fiartă sau la gratar, paste făinoase, supe de zarzavat, lapte și lactate (dacă sunt tolerate), budincile puțin îndulcite, unt, margarină.

### **Medicamentele**

Antiinflamatoarele nesteroide, antireumatice (Paduden, Diclofenac, Piroxicam, Nurofen, fenilbutazona, naproxen) sau Aspirina pot provoca ulcer dacă sunt utilizate pe o perioadă îndelungată, sau pot redrepta un ulcer nedureros, de aceea orice tratament cu antiinflamatoare trebuie oprit imediat la un bolnav cu ulcer și sunt contraindicate. La recomandarea medicului, însă, pot fi alese acele antiinflamatoare care sunt mai puțin ulcerogene și asociate cu protectoare gastrice.

Alte medicamente care favorizează apariția ulcerului sunt anticoagulantele și corticosteroizii, indispensabile în afecțiuni cardiovasculare, reumatologice și altele. În aceste cazuri se recomandă administrarea concomitentă a altor medicamente, denumite generic antisecretozii, cu rolul de a scădea secreția de acid gastric.