

Laisvūnė Petkevičienė

Sergančiųjų skrandžio ligomis maitinimasis



Nacionalinė
dietetikos federacija

Vilnius, 2018

Recenzavo:

Prof. habil. dr. Algimantas Irnius

Doc. dr. Edita Kazėnaitė

Dėkoju padėjusioms parengti leidinį

Lietuvos medicinos bibliotekos darbuotojoms:

Nijolei Ramonienei,

Reginai Vaišvilienei

Redagavo

Teresė Gužauskienė

Turinys

Įvadas / 4

Maisto ir jo gamybos būdo įtaka skrandžio funkcijai / 5

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos funkcijos sutrikimai / 7

Klinikinių situacijų reguliavimas dieta / 12

 Sergančiųjų gastroezofaginiu reflukso liga maitinimasis / 12

 Sergančiųjų gastritu ir opalige maitinimosi planavimas / 13

 Maitinimosi planavimas po skrandžio operacijų / 18

 Dietos pritaikymas esant mažam skrandžiui / 21

 Maitinimosi planavimas esant dumpingo sindromui / 22

Literatūra / 32

Apie autorę / 33

Organizmo mityba yra vienas svarbiausių fiziologinių procesų. Mityba – tai procesai, kurie vyksta organizme, kai maistas virškinamas, įsivavinamas, panaudojamas. Į virškinimo sistemą patenka maistas, kuris daugelio organų mechaniškai ir sudėtingų biocheminių procesų yra skaidomas iki maistinių medžiagų. Maisto cheminės maistinės medžiagos reikalingos kūnui augti, ląstelėms atkurti, energijai teikti ir organizmo gyvybinėms funkcijoms užtikrinti. Iš maistinių medžiagų susidaro fermentai, hormonai, kiti medžiagų apykaitos reguliatoriai. Medžiagų apykaita, visų ląstelių, audinių ir organų funkcija bei struktūra priklauso nuo organizmo mitybos.

Organizmo mitybos sutrikimas atsiranda, kai dėl kokių nors priežasčių per mažai ar per daug valgoma, sutrikus kai kurių organų funkcijai, sergant tam tikromis ligomis ir kt.

Sergantiesiems virškinimo trakto ligomis, be gydymo vaistais, labai svarbus veiksnys sveikatai gerinti – dietos pritaikymas (adaptavimas), tikslinant (koreguojant) maistinių medžiagų ir energijos kiekį pagal individualius organizmo, fiziologinius pokyčius.

Leidinyt skiriamas sergančiųjų skrandžio ligomis saviugdai ir savišvietai tinkamo maitinimosi klausimais bei visiems besidomiantiems tinkamu maitinimusi.

Dr. Laisvūnė Petkevičienė

Maisto ir jo gamybos būdo įtaka skrandžio funkcijai

Sergantiesiems skrandžio ligomis reikėtų žinoti apie maisto ir gamybos būdo įtaką sekrecinei (skrandžio sulčių, druskos rūgšties, pepsino susidarymas) ir skrandžio susitraukimų funkcijai.

Maisto poveikis skrandžio sekrecinei funkcijai gali būti stiprus ir silpnas.

Stiprūs maisto dirgikliai:

- turtingi ekstraktyvinių medžiagų mėsos ir žuvies sultiniai, grybų ir daržovių nuovirai
- keptas maistas
- savo sultyse troškinta mėsa ir žuvis
- mėsos, žuvies, grybų ir daržovių padažai
- sūdyta, rūkyta mėsa ar žuvis
- sūdyti, marinuoti ar rauginti vaisiai ir daržovės
- mėsos, žuvies ir daržovių konservai, ypač pomidorų padaže
- kietai virti kiaušiniai, ypač trynys
- ruginė duona
- rūgštūs ir neprinokę vaisiai ir uogos
- prieskoniai
- rūgštūs pieno produktai, liesas pienas, išrūgos
- seni ar perdegę riebalai
- kava, ypač juoda
- alkoholiniai gėrimai

Silpni maisto dirgikliai:

- gleivingos kruopų sriubos
- trintos pieniškos sriubos
- trintos daržovių sriubos, virtos daržovių nuovre
- trinta virta mėsa ar žuvis
- daržovių tyrė iš virtų daržovių (bulvės, morkos, žiediniai kopūstai ir kt.)
- minkštai virti kiaušiniai, garuose virtas omletas ir plakti kiaušinio baltymai

- pienas ir grietinėlė
- trinta nerūgšti varškė
- trintos skystos, pustirštės košės
- vakarykštė kvietinė duona
- kisielius, putėsiai, želė iš saldžių vaisių ar jų sulčių
- šarminiai negazuoti mineraliniai vandenys
- augaliniai aliejai

Skrandyje geriau virškinamas skystas ar tyrės bei košės konsistencijos maistas. Jis silpniau mechaniškai dirgina skrandį nei kietas maistas, kuris yra lėtai virškinamas. Keptas ar apkeptas maistas veikia skrandžio gleivinę mechaniškai stipriau nei vandenyje ar garuose virtas maistas.

Stiprų mechaninį poveikį skrandžiui turi maistas, kuriame yra:

- daug skaidulinių medžiagų – ankštiniai, grybai, rupaus malimo duona, kruopos, riešutai, kai kurios daržovės, vaisiai ir uogos
- daug jungiamojo audinio – mėsa su saugyslėmis, žuvies ir paukščių oda

Temperatūros poveikis skrandžio gleivinei:

- mažiausias poveikis, kai maisto temperatūra yra apie +37 °C
- esant aukštesnei nei 60–62 °C maisto temperatūrai, gali būti dirginama skrandžio gleivinė ir sulėtėti skrandžio išsituštinimas
- šiltas maistas greičiau pašalinamas iš skrandžio nei šaltas (žemesnės nei +25 °C)

Gausaus maisto poveikis skrandžio funkcijai:

- didelis maisto kiekis turi neigiamą poveikį skrandžio motorinei ir sekretinei funkcijai, dėl to sergantiesiems ūminėmis ligomis ar paūmėjus lėtinėms skrandžio ligoms reikėtų valgyti dažniau – 5–6 kartus per dieną mažomis maisto porcijomis ir patartina mažinti dienos raciono kiekį – nuo įprasto 3–3,5 kg iki 2–2,5 kg.

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos funkcijos sutrikimai

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos funkcijos sutrikimai turi svarbų poveikį maitinimuisi ir įmitimui. Jiems pašalinti, be medikamentinio ar chirurginio gydymo, svarbu yra keisti maitinimosi įpročius ir reguliuoti svorį. Sergančiajam būtina tikslinti ir pritaikyti dietą pagal individualius maistinių medžiagų ir energijos fiziologinius poreikius.

Skrandžio ir dvylikapirštės žarnos funkcijos sutrikimo simptomai

Dažniausiai pasitaikantis skrandžio ir dvylikapirštės žarnos funkcijos sutrikimo simptomas yra **šleikštulys**.

Galimos priežastys:

- maistas, alkoholis, ypač po įvairių pasilinksminimų ar švenčių metu; kartu su šleikštuliu pasireiškia vėmimas, pilvo pūtimas, padidėjęs dujų kaupimasis, raugėjimas, nevirškinimas, rėmuo, viduriavimas
- gydymo (chemoterapija, kai kurių vaistų vartojimas) pasekmė.

Šleikštuliui mažinti patartina:

- valgyti sėdint
- valgyti esant gerai savijautai
- valgyti ir gaminti maistą tada, kai šleikštulys yra mažiausias
- valgant vilkėti laisvus drabužius
- valgyti po mažai, dažnai, lėtai ir reguliariai (kas 3 val.)
- pavalgius neprigulti mažiausiai 20 min.; jei dėl ligos būtina pagulėti – geriau būtų pusiau sėdimoje padėtyje
- jei pradeda pykinti, suvalgyti džiovėsių, džiovintos duonos
- sausą maistą valgyti ir skysčius gerti atskirai kas 1–2 val., valgant geriau negerti
- pavalgius, po 1 val., gerti daugiau skysčių

- vartoti užkandžius; juos laikyti matomoje ir gerai prieinamoje vietoje
- valgyti patartina po pasivaikščiojimo;
- maistą gaminti iš toleruojamų mėgstamų produktų
- vengti labai riebaus, stipriai kvepiančio prieskoningo maisto (keptos mėsos bei žuvies) ar gėrimų (kavos)
- mažinti racione margarino, aliejaus, sviesto
- vengti rūgščių ir saldžių maisto produktų, vietoj jų valgyti švelnų, lengvai virškinamą maistą
- gėrimus gerti šaltus ar su ledu, geriau kaloringus ir baltymingus
- šaltas maistas (pvz., šalta mėsa, sūris ir suvožtinai) gali būti toleruojami geriau nei karštas maistas, nes jis mažiau kvapnus
- pikantiškas, kvapnus maistas ir gėrimai yra priimtinesni nei saldūs
- imbieru paskaninti gėrimai bei produktai gali mažinti šleikštulį
- ankstyvas rytinis šleikštulys gali būti sumažintas valgant iš ryto nevalgius angliavandeningą sausą maistą, pvz., biskvitą, sausainius, juodą duoną
- šleikštulį mažina citrinos skiltelė ar citrinos sultys su karštu vandeniu ar arbata
- ledo gabaliukai kartais padeda atgaivinti burną
- esant vėmimui, būtina išgerti mažiausiai iki 8 puodukų skysčių
- vemiant reikėtų nevalgyti
- vemiant gerti po mažai vandens ar arbatos
- praėjus vėmimui, gerti mažais gurkšniais daug skysčių ar mineralinio vandens, nes būtina atstatyti prarastą skysčių ir maistinių medžiagų kiekį
- po vėmimo reikėtų pagal galimybes kuo greičiau pradėti valgyti ir gerti (skystas sriubas, švelnų maistą)
- laipsniškai pradėti vartoti kietą maistą tik visiškai nustojus vėmti
- esant gausiam vėmimui kreiptis į šeimos gydytoją

Šleikštulį didina gaminamo maisto kvapai. Gerai jausdamiesi pasigaminkite maisto daugiau ir dalį jo užšaldykite. Šleikštulį mažina sūrus maistas.