

Ulçera e Stomakut, e Duodenit dhe Gastritet

Dieta dhe Rekomandime

Simptomat e ulçerës dhe gastriteve, të cilat përfshijnë diskomfort, dhimbje, ose djegie në pjesën e sipërme të abdomenit, shpesh shfaqen afërsisht 1(një) orë pas ushqimit. Pavarësisht, se dieta ushqimore nuk është shkaktar direkt i ulçerave të ndryshme, ajo ngelet një pjesë shumë e rëndësishme e planit të trajtimit së bashku me medikamentet dhe mënyrën e jetesës. Ka disa ushqime që e përkeqësojnë ulçerën dhe ngadalësojnë procesin e shërimit.

1. Ushqimet problematike përfshijnë:

- Çdo lloj piperi.
- Çdo gjë që përmban kafeinë.
- Kafeja dhe çaji (edhe ato pa kafeinë).
- Kakao, çokollata.
- Agrumet, domatja dhe lëngjet e tyre.
- Ushqimet e yndyrshme dhe ato të skuqura.
- Bishtajoret (fasulet, bizelet, mashurkat etj).
- Mentja.
- Alkooli.

Këto duhet të eliminohen krejtësisht nga dieta, përveç rasteve kur vetë mjeku jua ka lejuar. Rregullime të mëtejshme mund të bëhen duke u bazuar në tolerancën personale të ushqimeve.

2. Qumështi mund të konsumohet si ushqim dhe jo si ilaç. Sasia ditore e konsumuar nuk duhet të kalojë 100-150 ml.
3. Mos pini lëngje gjatë ngrënies, sidomos ujë të gazuar ose pije të tjera me gas.
4. Mos përdorni pije shumë të ftohta dhe/ose ushqime shumë të nxehta.
5. Mos përdorni shumë kripë.
6. Ushqimi duhet të përtypet mirë, dhe jo të gëlltitet pa u përtypur.
7. Ushqimi duhet të konsumohet ngadalë dhe pa u nxituar. Merrni kohën e nevojshme për të ngrënë duke u përtypur dhe gëlltitur me ngadalë.
8. Ndaloni pirjen e duhanit. Nikotina ngadalëson procesin e shërimit të ulçerës.
9. Pasi keni ngrënë, duhet të prisni minimalisht 2(dy) orë para se të flini. Evitoni ngrënien në orët e vona të natës.
10. Përrjashtoni nga dieta juaj ushqime që ju krijojnë siklet në stomak, pavarësisht nëse janë në këtë dietë apo jo. Ka ushqime që disa individë i tolerojnë kurse disa të tjerë jo. Ju duhet të jeni në gjëndje të mësoni çfarë ushqimesh mund të tolerojë organizmi juaj dhe çfarë jo.
11. Medikamentet e mëposhtme nuk duhen përdorur:
 - a. Hollues gjaku si aspirina (salospir, kardiopirinë etj), plavix, sintrom etj.
 - b. Kortizoni.
 - c. Qetësues dhimbjesh si (Indometacina, Aulina, Advili, Ketoprofeni, Ibuprofeni, Voltareni etj).

Këto medikamente mund të ngadalësojnë ose ndalojnë procesin e shërimit të ulçerës.

12. Evitoni stresin sa të mundni.

Grupet e Ushqimeve

GRUPIMI	TË SHMANGEN	KËSHILLOHEN
Qumështi dhe nënproduktet	Qumështi normal (4% yndyrë)	Kosi pa yndyrë (max 1-2%), djathi i njomë
Zarzavatet	Zarzavatet e skuqura ose të bëra krem	Të gjithë zarzavatet e tjera - asnjëherë të pabëra, të forta, të pagatuara
Frutat	Agrumet e ndryshme - si limoni, portokalli, qitro etj.	Mollët, dardhat, pjeshkët, pjeprat, bananet, frutat e pyllit – asnjëherë të pabëra
Buka dhe drithërat	Të gjitha ato që janë bërë me qumësht normal (4% yndyrë) ose me yndyrë të lartë	Ato të bëra me pak yndyrë dhe asnjëherë të ngrohta – gjithmonë të ndënjura
Mishi dhe nënproduktet	Çdo lloj mishi me dhjamë, salçicet, pançeta	Mishërat e bardha pa dhjamë e yndyrë, pula, peshku (pa lëkurë)
Yndyra dhe vajrat	Të gjitha llojet e yndyrave dhe vajrave shtazore	Yndyrnat bimore në sasi të vogla
Ëmbëlsirat	Çokollatat, të gjithë ëmbëlsirat e bëra me yndyrë ose vajra	Të gjitha ato të bëra pa ose me sasi shumë të vogla yndyre (më pak se 3g yndyrë për njësi)
Pijet	Pijet alkoolike, kafeja (me ose pa kafeinë), pijet me gas, çajrat, çaji me mente	Pijet pa kafeinë, çajrat bimorë pa mente, lëngjet (përveç agrumeve dhe domates), ujë
Supërat	Supërat me pulë, mish viçi, qumësht ose supërat krem	Supërat pa ose me pak yndyrë

Çfarë janë shkruar më sipër përcaktojnë kufijtë e përgjithshëm të dietës tuaj nëse vuani nga sëmundja e refluksit gastroezofageal. Çdo organizëm është i ndryshëm nga tjetri dhe për pasojë reagon ndryshe ndaj ushqimit. Ka ushqime që disa individë i tolerojnë kurse disa të tjerë jo. Ju duhet të jeni në gjendje të mësoni çfarë ushqimesh mund të tolerojë organizmi juaj dhe çfarë jo, në mënyrë që ta personalizoni dietën tuaj sa më mirë.

Për çdo pyetje apo paqartësi që mund të keni si dhe për të rezervuar orare mund të telefononi në numrat e receptionit: [+355\(0\)682003077](tel:+355(0)682003077) ose [+355\(0\)44528252](tel:+355(0)44528252)