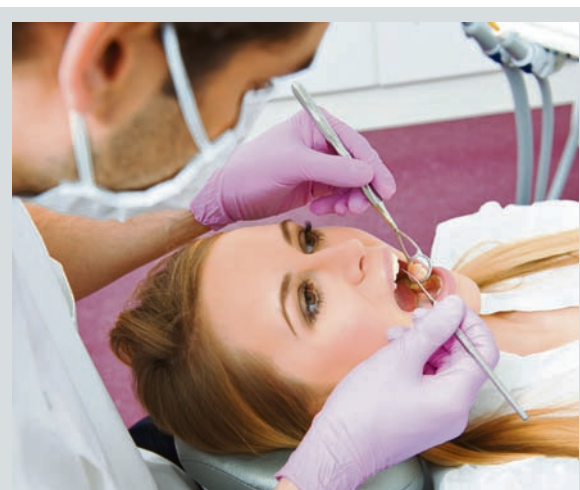




Sok otkriva kako tijelo luči kiselinu

Ruski liječnici nisku kiselinu provjeravaju sokom od cikle - ako nam od njega urin postane ružičast, znači da je imamo malo. Probavljamo li dobro hranu, urin bi trebao biti žut, no u starijih ljudi koji imaju smanjeno lučenje kiseline vjerojatno će poružičastiti urin, govori nutricionistica Tena Niseteo.



AKO SE ZUBI LAKO KVARE, TO MOŽE UPUĆIVATI NA REFLUKS

Refluksni ezofagitis (GERB - gastroezofagealne refluksne bolesti) upala je jednjaka zbog vraćanja kiseline, a može uzrokovati i rak jednjaka. Dok se rak želuca može liječiti, rak jednjaka - teško, kaže Sadika Biluš. Refluks možemo prepoznati po zubima koji se lako kvare, naslagama na jeziku... - Noću kiselina može ući u pluća pa nastaje upala pluća. Mnogi pacijenti koji idu pulmologu zapravo su pacijenti za gastroenterologiju - kaže nam gastroenterologinja Sadika Biluš.



MORAJU SE PAZITI SVI ONI ČIJI SU RODITELJI IMALI ČIR

Bolesnici s ulkusom na želucu (čirom) poslije svakoga većeg obroka moraju biti aktivni i prošetati barem desetak minuta. Nikako ne smiju leći jer im se kiselina može povući u jednjak

Najveći uzročnik čira želuca je Helicobacter pylori, a slijede pojačano lučenje kiseline i genetika.

Ako vam je netko od roditelja imao čir, onda ćete zaraditi barem gastritis. Zatim su u igri nepravilna prehrana i stres, pogotovo akutni poput predoperacijskog šoka, objašnjava gastroenterologinja Sadika Biluš. Gastroskopijom se određuje je li riječ

o pojačanoj kiselini ili H. pylori. Ljudi s čirom na želucu svakako moraju paziti kako i kada jedu te kako i kada spavaju. Primjerice, nakon jela ne smiju prileći, odnosno staviti tijelo u vodoravan položaj, jer se nakon obroka luči najveća količina kiseline koja se često povlači u jednjak. Terapija je dijetna hrana, provođenje autogenog treninga te redovito uzimanje IPP lijekova.

RIŽOM I BANANAMA PROTIV ŽGARAVICE

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Žgaravica ili refluks (vraćanje) želučane kiseline je funkcionalni problem probavnog sustava kod kojeg vrlo često neke dijetetske mjere mogu pomoći. Izbjegavanje pržene, izrazito masne i začinjene hrane, zatim gaziranih pića, kave, alkohola te citrusnog voća i sokova znatno može pomoći u liječenju, kako narod kaže, "kiseline".

- No osim hrane koju se savjetuje izbjegavati, tu su i namirnice koje mogu ublažiti problem žgaravice, a to su zob, riža, mlijeko i fermentirana mlijeka, bademi, banana, koromač, đumbir, aloe vera te čaj od kamilice, koromača, anisa, lana, metvice i pelina. Gledaju li se u kontekstu recepata, mogle bi se preporučiti kombinacije

kao što su frape od banane, đumbira i jogurta, zobena kaša s mljevenim bademima i bananom, riža na mlijeku te salata ili rižot od koromača - govori nam Tena Niseteo, nutricionistica i specijalistica za kliničku prehranu i metabolizam.

Čajevi djeluju tako što smiruju želudac i dodatno lučenje želučane kiseline te ga štite od gastritisa, odnosno nagrizanja želučane sluznice. - Čajevi od sljeza, lana te mljevene sjemenke lana imaju zaštitnu ulogu zbog toga što ili potiču prirodnu proizvodnju sluzi ili proizvode sluz koja štiti opnu želuca i djelomično neutralizira djelovanje želučane kiseline - objašnjava Tena Niseteo iz Centra za edukaciju i savjetovanje Definicija hrane. Osim popisa poželjnih i nepoželjnih

Đumbir, aloe vera i koromač te čajevi od kamilice, sljeza i lana odlični su za borbu protiv žgaravice jer potiču proizvodnju sluzi. **Ljudi s manjkom želučane kiseline** trebali bi uzimati jabučni ocat, ananas i kivi zbog bromelina koji poboljšavaju rad probave



namirnica, važno je voditi računa o prehrani. Preporučuje se da obroci budu mali i česti te da se hrana dobro prožvače jer se upravo tako želudac manje opterećuje pa je broj napadaja žgaravice puno manji. **Smanjeno** lučenje želučane kiseline ili hipoklorhidrija može biti posljedica nekoga težega zdravstvenog problema zbog čega je važno otići liječniku. **Simptomi** ovog poremećaja vrlo su slični simptomima pojačanog lučenja želučane kiseline - žgaravica, nadutost, loša probava, napuhnutost i umor nakon jela. - I u ovom slučaju pomažu dijetetske mjere kao što su uzi-

manje jabučnog octa i ananasa te kivija i papaje, odnosno voća koje u sadrži probavne enzime kao što su bromelan i papain što će poboljšati probavu i apsorpciju hranjivih tvari. Osim toga, savjetuje se i uzimanje gorkog bilja kao što su pelin, kičica i srčanik koje potiču lučenje probavnih enzima - govori nam Niseteo.

A bi li onda ljudi s manjkom kiseline trebali jesti kiseliiju hranu, a obrnuto, oni s povećanom, više lužnatu hranu? - Nije tako jednostavno. Nije riječ o snazi želučane kiseline nego o količini izlučene želučane kiseline, stoga se dijetoterapija koncentrira

na namirnice koje pojačavaju lučenje kiseline u slučaju hipoklorhidrije (smanjenog lučenja) te, u suprotnom, smirivanju želuca, odnosno (djelomično) neutraliziranju želučane kiseline (kod pojačanog lučenja) - objašnjava nutricionistica Tena Niseteo.

Ni unos sirove hrane nije previše preporučljiv. U organizam se sirovom hranom unosi više hranjivih tvari i probavnih enzima, no potrebno je znati da se takva hrana nešto teže probavlja te da kod ljudi koji imaju problema s probavom velike količine termički neobrađenih namirnica mogu dovesti do - pogoršanja simptoma.

PROBLEME ŽELUCA PONEKAD MOŽE 'RIJEŠITI' DOBRO PROŽVAKAN ZALOGAJ JER SE TAKO ŽELUDAC MANJE OPTEREĆUJE...

AKO STE KRVNA GRUPA A+, REDOVITO SE KONTROLIRAJTE

Pretjerana kiselost želučane kiseline smatra se pH ispod 2,5. Pojačana kiselina dovodi do upale sluznice, a onda i do čira na želucu. Istraživanja su pokazala da je krvna grupa A+ sklonija raku želuca, više nego druge grupe.



BLJEDOLIKOST JE ZNAK SMANJENE KOLIČINE KISELINE U ŽELUCU

Pojavljuje se zbog atrofičnoga gastritisa, tj. "smežurana" želuca. Kad nema dovoljno kiseline u želucu, dolazi do perniciozne anemije. Zbog nelučenja važnih hormona izostaje apsorpcija vitamina B12, pa su zato pacijenti naizgled blijedi.



REDOVITI GODIŠNJI TEST GASTROSKOPIJE NEKIMA SPAŠAVA ŽIVOT

Manjak kiseline može se utvrditi krvnim pretragama (manjak eritrocita), ali i gastroskopijom. Pacijent je životno ugrožen u takvoj situaciji, a takvo dugotrajno stanje može voditi raku želuca. Zato je potrebno svake godine ići na gastroskopiju.



TERAPIJA ZA LJEČENJE OMRAŽENE HELICOBACTER PYLORI

Za čir na želucu danas su popularni IPP lijekovi (inhibitori protonske pumpe). Uz antibiotike ovom se terapijom učinkovito rješava i Helicobacter pylori, a potrebno je između sedam i deset dana kako bi se bakterija uništila.