



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU

ULKUSNA DIJETA

(DIJETA KOD ULKUSA ŽELUCA I DVANAESNIKA, GASTRITISA I DUDENITISA, GERB-a I
HIJATALNE HERNIJE)

Dijetoterapija ulkusne bolesti je individualna, te je namirnice često potrebno odabrati prema vlastitim iskustvima. Općenito vrijede slijedeće preporuke:

- **Dnevni broj obroka potrebno je odrediti prema individualnim zahtjevima bolesnika**
- **Kasni večernji obrok se kod ulkusnih bolesnika ne preporuča** (najmanje tri sata prije spavanja konzumirati zadnji obrok)
- **Hranu je potrebno temeljito žvakati i jesti polako**
- **Jela ne smiju biti previsoke ili preniske temperature, a potrebno je izbjegavati preslatka, preslana i prekisela jela**
- **Preporuča se konzumirati minimalno začinjena jela, mekane konzistencije sa što manjom količinom neprobavljivih vlakana**
- **Način pripreme jela prilagoditi dijetoterapijskim zahtjevima, kao i individualnim zahtjevima bolesnika** (kuhanje, pirjanje na vlastitom soku, pasiranje mahunarki)
- **Tijekom i nakon obroka ne preporuča se uzimati veće količine tekućine**
- **Smanjiti unos mlijeka u slučaju nepodnošenja**
- **Poželjno je smanjiti konzumiranje kave, alkohola i pušenje**

Namirnice koje mogu pomoći kod ulkusne bolesti

Dokazano je da navedene namirnice imaju zaštitno djelovanje na želučanu sluznicu i ubrzavaju njezino zacjeljivanje:

- **Maslinovo ulje**
- **Med i drugi pčelinji proizvodi** (uvijek nakon obroka ili otopljen u vodi i čaju)
- **Riba**
- **Namirnice bogate linolnom kiselinom** (mljevene lanene sjemenke preporuča se konzumirati uz svježi sir, jogurt, variva itd.)
- **Ljekovito bilje** (čajevi od matičnjaka, stolisnika, kamilice, kadulje, majčine dušice i sl.)

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
1.	čaj od kamilice margarin pureća šunka bijeli kruh	krem juha od mrkve junetina u povrću pirjana riža salata od ribane cikle kruh	palenta sa sirom acidofil
energ.vrijednost: 9026 kJ/2157 kcal; proteina 82 g; masti 65 g; ugljikohidrata 314 g			
2.	zeleni čaj maslac med bijeli kruh	juha od povrća pirjani pureći file kuhana riža varivo špinat kruh	riža na mlijeku s cimetom kompot od jabuke
energ.vrijednost: 8619 kJ/2061 kcal; proteina 69 g; masti 58 g; ugljikohidrata 321 g			
3.	mlijeko corn flakes banana	juha od povrća kuhani file oslića blitva s krumpirom zeleni kruh	gratinirana tjestenina sa sirom
energ.vrijednost: 8732 kJ/2088 kcal; proteina 86 g; masti 57 g; ugljikohidrata 318g			

Koje namirnice odabrati?

	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	obrano mlijeko, svježi sir, jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv, kiselo mlijeko	kiselu vrhnje u malim količinama	punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, staro vrhnje
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	bijeli odstajali kruh i pecivo, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica		integralni kruh i pecivo, integralne žitarice, vrući svježi kruh, dizana tijesta, okruglice, valjušci, kroketi
POVRĆE	povrće s manje celuloze kuhano ili pasirano, preliveno uljem ili maslacem (krumpir, mrkva, špinat, blitva, cikla, korabica, cvjetača, brokula, oguljena rajčica, tikvice, zelena salata, mladi grašak, mlade mahune)	mladi svježi kupus, zelena salata, matovilac	konzervirano povrće, grah, bob, leća, stari grašak i mahune, slanetak, kiseli kupus, kelj, poriluk, hren, krastavci, paprika, patlidžan, prženi i pečeni krumpir, koncentrat rajčice
VOĆE	kuhano ili pasirano voće u obliku kompota ili kaše, voćni pirei i pjenice, voćni sladoled, prirodni voćni sokovi, banana	voćni želei i džemovi	svježe voće s korom, kiselo i nedozvoljeno zrelo voće, konzervirano voće, grožđe, kupine i drugo bobičasto voće s kožicom i košticama

MESO I ZAMJENE	nemasno meso kuhano ili pirjano u vlastitom soku ili na žaru bez masnoće, piletina, puretina, teletina, junetina, kunić, kuhana ili na žaru bijela riba, pastrva, meko kuhana jaja	nemasna svinjetina, pileća i pureća prsa u ovitku, pileće ili pureće hrenovke	masno meso, meso pripremljeno prženjem u masnoći ili pohanjem, dimljena mesa, trajne kobasice, salame, mesne konzerve, paštete, meso guske i patke, masna riba (skuša, srdela, tuna, som, šaran), konzervirana riba, lignje, rakovi, školjke, tvrdo kuhana i pržena jaja
PIĆA I NAPITCI	prirodni sokovi od voća i povrća, blagi biljni čajevi, zeleni čaj	blagi kakao, bijela kava, mineralna voda	jaka crna kava, jaki čaj, tamno pivo i žestoka alkoholna pića, gazirana pića, jako slatki voćni sirupi
MASTI I ULJA	maslinovo ulje, suncokretovo ulje, ulje kukuruznih klica, (ulje ne pregrijavati, samo ga blago ugrijati)	maslac, margarin	svinjska mast, čvarci, slanina, loj, guščja mast, majoneza, pregorjele masnoće
JUHE	nemasne juhe od pasiranog povrća, prežgana juha, juha od riže, teletine i piletine, nemasna riblja juha u juhe ukuhati sitnu tjesteninu, krupicu ili rižu		masne juhe, juhe od kupusa, juhe od suhog mesa, industrijske juhe, kisele juhe
DESERTI	biskviti, piškote, nabujci od riže i krupice, žličnjaci od snijega, riža i krupica na mlijeku, čajni keksi	mliječni sladoled, med	kolači s kvascem, masnim kremama, orasima, čokoladom i puno šećera, kolači s nadjevima, palačinke, pržena tijesta
ZAČINI	limunov sok, sol, lovorov list, biljni začini	vinski i jabučni ocat, đumbir	crveni luk, češnjak, biber, mljevena paprika, ljuta paprika, senf, alkoholni ocat

Preporuke sastavili:

dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.

mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.