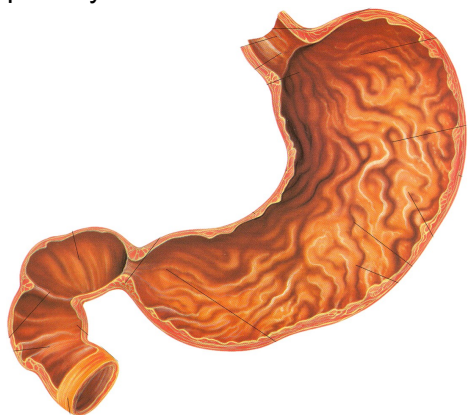


Zaludek

je nejširší částí trávicí trubice
Ve tvaru plochého vaku. Nachází se
v horní části dutiny břišní, pod játry a
bránicí, je částečně kryt levým
žeberním obloukem. Navazuje na
jícen, z druhé strany z něj vychází
duodenum- část tenkého střeva.
Základní funkcí žaludku je
mechanické zpracování, chemické
rozmělnování a částečné natravování
potravy.



Příznaky onemocnění:
Pálení žáhy, říhání, nauzea, škytavka
Regurgitace – návrat trochy
žaludečního obsahu do úst
Zvracení, nechutenství

Vypracovaly: Lenka Müllerová,
Irena Dvořáková
INFO-PLO-NTR-034-00

Dietní rady

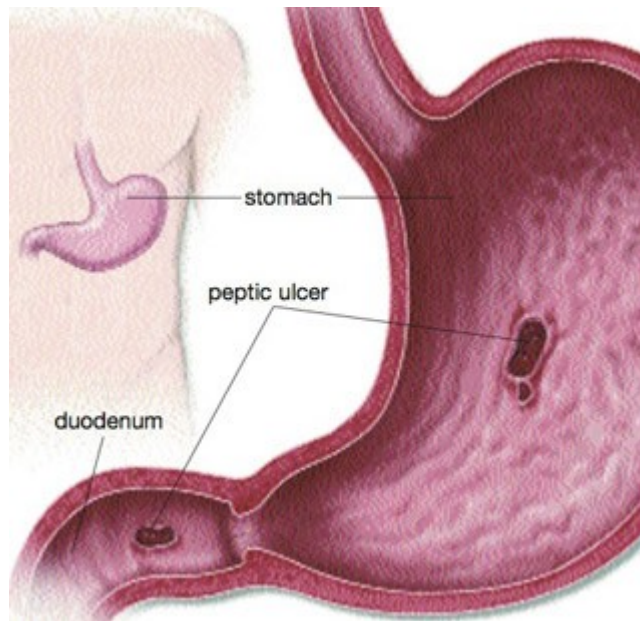
Doporučujeme

- ✔ Pitná voda, slabý tmavý čaj, káva bez kofeinu, nápoje nesyčené kyslíčkem uhličitým, polotučné mléko
- ✔ **Libová masa (kuře, králík, filé štika, okoun, treska, kapr, vepřová a hovězí kýta)**
- ✔ Drůbeží salámy, dušená šunka, debrecínka, šunkový salám
- ✔ **Starší pečivo, chléb, nekynuté koláče, těstoviny, rýže, brambory,**
- ✔ Sýry 30%t v suš., jogurty do 5% tuku, zakysané mléčné výrobky
- ✔ **Mrkev, celer, petržel, brokolice, kadeřávek, chřest, tykev, patison, čínské zelí, rajčata**
- ✔ Jablka, pomeranče, mandarinky, kiwi, banány, jahody, meruňky, maliny,
- ✔ Zelené koření, bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, zelená petrželka, meduňka, bobkový list, máta peprná
- ✔ **Pokrmý mají být připraveny tak, aby mechanicky a chemicky nedráždily žaludeční sliznici. Pokrmý připravujeme dostatečně dlouho, aby byly měkké, vaříme nebo dusíme, doporučujeme používat horkovzdušnou troubu, parní hrnec, teflonovou pánev, alobal, varné sklo.**

Nedoporučujeme

- ✘ **Alkohol, těžká vína, vícestupňové pivo, nápoje s vysokým obsahem kyslíčku uhličitého, ovocné čaje, 100% džusy**
- ✘ Tučná nakládaná, konzervovaná a smažená masa, divočina, šproty, tučné uzené a nakládané ryby
- ✘ **Vuřty, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, klobásy, vejce jako samostatný pokrm**
- ✘ Čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté těsto, lístkové záviwy, šátečky, koblihy
- ✘ **Aromatické sýry (pivní sýr, syrečky, romadúr, niva)**
- ✘ Luštěniny, paprika, květák, zelí, ledový salát, salátová okurka, česnek, čerstvá cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby.
- ✘ **Hrušky, meloun, angrešt, rybíz, citrony, grapefruit**
- ✘ Ostré koření (pepř, pálivá paprika, kari), masox, sójová omáčka, worcestrová omáčka
- ✘ **Chipsy, buráky, vlašské ořechy, mandle, slunečnicová semínka**
- ✘ Nedoporučuje se konzumovat potraviny příliš horké, studené, kořeněné, přesolené, aromatické, kyselé a nakládané, nepoužíváme ostré koření, nadýmavé potraviny, silné vývary.

Zánět žaludku - gastritis



Příčiny:

Nadměrná konzumace alkoholu

Těžko stravitelná strava, hlavně živočišné tuky (syndrom čínského restaurantu)

Stres – vyvolaný po úrazech, popáleninách, spojené se závažnými infekcemi, po operačních zákrocích

Dědičnost – Helicobacterpylori

Nesteroidní zánětlivé léky proti bolesti

	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí	Bílá káva, kuřecí Šunka 0,03 rohlíky 2 ks, máslo 0,01	banán	Chřestová polévka Kuře na zelenině, vařené brambory Brokolicový salát	Banánové mléko vánočka 0,10	Nudlový nákyp s tvarohem
Úterý	Čaj s mlékem, tavený sýr 0,03, veka 4 plátky	Pomeranč	Polévka mrkvová s rýží, Rizoto s rybím filé Celerový salát s mrkví	Bílá káva, rohlík, Tvaroh. pomazánka s pórkem	Tvarohové knedlíky s jogurtem
Středa	Bílá káva, rohlíky 2 ks, máslo 0,01, marmeláda	Jablko	Zeleninová polévka se sýrovými nočky Hovězí závitky se šunkou, vařené brambory Michaný salát	Kefír, starší chléb, sýrová pomazánka	Lasagne se zeleninou a mletým vepřovým masem
Čtvrtek	Čaj s citronem, drůbeží párek 1 ks, rohlíky 2 ks	Mandarinka	Bramborová krémová polévka Hovězí na protlaku, jemný knedlík	Ovocný džus ředěný vodou, vánočka 0,10	Rýžový nákyp s meruňkami, Kompot
Pátek	Ovocný čaj, jogurt 1 ks, vánočka 4 plátky	Banán	Kmínová polévka Přírodní řízek, brambory červená řepa	Bílá káva, rohlík, pomazánka se šunkou	Těstovinový salát se zeleninou
Sobota	Bílá káva, 100g starší chléb, máslo 0,01, sýr eidam 0,03	Grep	Žemlová polévka Kapr po selsku, rýže Ovocné želé Jablkový koláč	jogurtový nápoj, rohlík	Tvarohový trhanec s malinovým sirupem
Neděle	Bylinkový čaj, 2 rohlíky, sýr žervé 0,05	Mandarinka	Polévka z rybího filé Slepice na smetaně, knedlík, višňový piškot	termix, veka	Rybí filé se sýrem Hlávkový salát