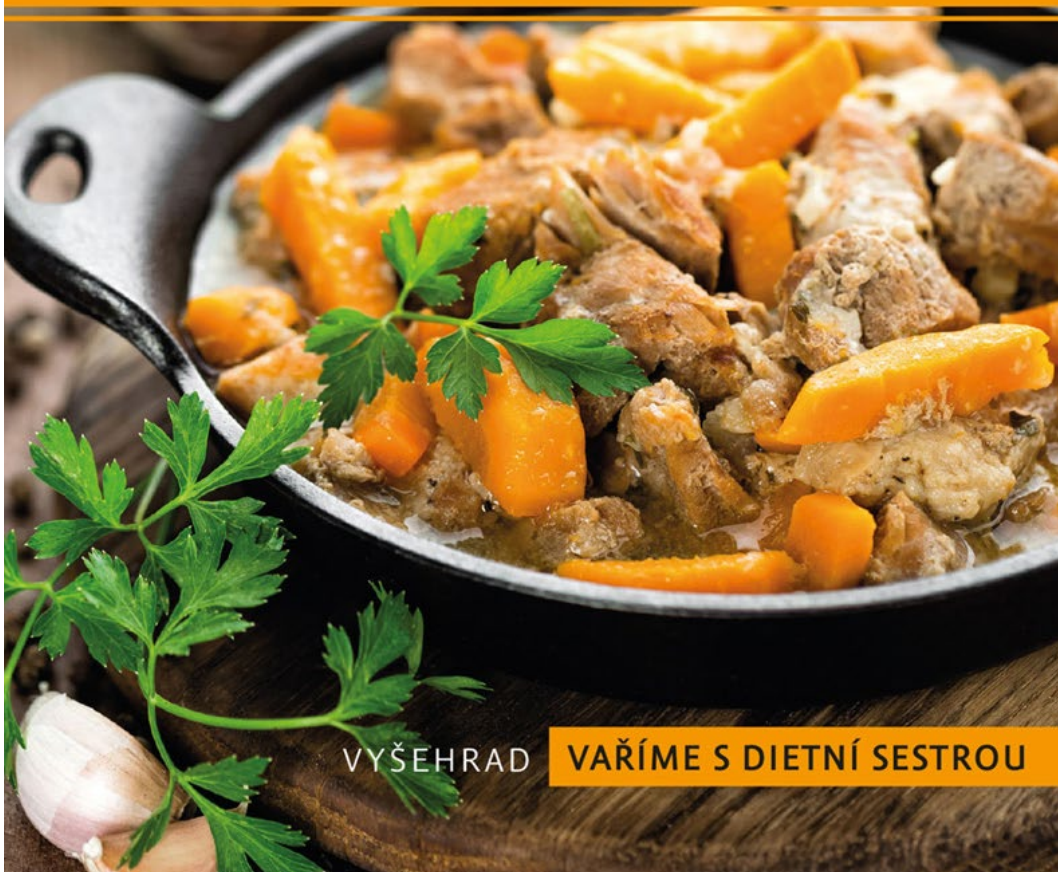




# KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU

---

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, Ph.D.



VYŠEHRAĐ

VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

# Kuchařka při onemocnění žaludku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, Ph.D.**  
**Kuchařka při onemocnění žaludku – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA :





# KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU

---

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Petr Wohl, Ph.D.

VYŠEHRAĐ



# OBSAH

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Onemocnění žaludku a dvanáctníku .....                    | 13 |
| Výběr potravin při onemocnění žaludku a dvanáctníku ..... | 17 |
| Technologie vaření .....                                  | 19 |
| O receptech .....                                         | 20 |

## POLÉVKY

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Chřestová polévka .....                        | 23 |
| Kmínová polévka s mlhovinou .....              | 23 |
| Polévka žemlová .....                          | 24 |
| Polévka mrkvová s rýží .....                   | 24 |
| Polévka z rybího filé .....                    | 25 |
| Zeleninová polévka se sýrovými nočky .....     | 25 |
| Polévka mléčná s vlasovými nudlemi .....       | 26 |
| Zeleninová polévka s krupicovou zavářkou ..... | 26 |
| Bramborová krémová polévka .....               | 27 |
| Polévka bramborová se šunkou .....             | 27 |

## HOVĚZÍ MASO

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Moravský guláš .....                   | 29 |
| Hovězí závitky se sýrem a šunkou ..... | 29 |
| Hovězí maso na celeru .....            | 30 |
| Hovězí plněné mrkvi .....              | 30 |
| Hovězí pečeně se šunkou .....          | 31 |
| Hovězí katalánské .....                | 31 |
| Hovězí v citronové omáčce .....        | 32 |
| Hovězí pod lavinou .....               | 32 |
| Roštěnky na pórku .....                | 33 |
| Hovězí závitky se šunkou .....         | 33 |
| Pudink z hovězího masa .....           | 34 |

## VEPŘOVÉ MASO

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Vepřové s broskví .....                       | 35 |
| Vepřové na kmíně .....                        | 36 |
| Vepřový guláš s jogurtem .....                | 36 |
| Ražniči z vepřového masa .....                | 37 |
| Řecké řízky .....                             | 37 |
| Vepřové závitky v alobalu .....               | 38 |
| Zapečené vepřové řízky .....                  | 39 |
| Vepřové maso s fazolkami .....                | 39 |
| Vepřové maso s mátou peprnou a jogurtem ..... | 40 |
| Vepřové maso na celeru .....                  | 40 |

## DRŮBEŽ

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Kuře s brokolicí .....            | 41 |
| Slepice v houbové omáčce .....    | 42 |
| Zadělávaná slepice .....          | 42 |
| Slepice s rajčaty v alobalu ..... | 43 |
| Kuře na zelenině .....            | 43 |
| Zapečené kuře s bramborami .....  | 44 |
| Kuře s muškátem .....             | 45 |
| Kuřecí řízek v alobalu .....      | 45 |
| Kuře vídeňské .....               | 46 |
| Plněná kuřecí prsíčka .....       | 46 |
| Pečené kuře s nádivkou .....      | 47 |
| Kuře v alobalu se smetanou .....  | 47 |

## RYBY

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Filé na rajčatech .....                 | 49 |
| Makrela s koprem .....                  | 49 |
| Treska plněná šunkou a sýrem .....      | 50 |
| Treska na pórku a celeru .....          | 50 |
| Rybí filé se sýrem .....                | 51 |
| Treska zapečená se sýrem a šunkou ..... | 52 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Filé Vitling .....      | 52 |
| Kapr v alobalu.....     | 52 |
| Štika na grilu .....    | 53 |
| Okoun po selsku.....    | 53 |
| Kapr na šalvěji .....   | 54 |
| Makrela na paprice..... | 54 |

## **TĚSTOVINY A RÝŽE**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Lazaně se zeleninou a mletým masem..... | 55 |
| Zapečené špagety s tykví .....          | 56 |
| Nudlový nákyp s mletým masem.....       | 56 |
| Flíčky s brokolicí a šunkou.....        | 57 |
| Zapečený špenát s rýží.....             | 58 |
| Rizoto s pórkem.....                    | 59 |
| Zapečené nudle s tvarohem.....          | 59 |
| Rizoto s rybím filé.....                | 60 |
| Rizoto s drůbežím masem .....           | 60 |
| Rýžový nákyp .....                      | 61 |

## **ZELENINA**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Dušená mrkev s hráškem .....       | 63 |
| Srbské fazolky.....                | 63 |
| Dušený baklažán s jogurtem.....    | 64 |
| Patisonové lečo.....               | 64 |
| Zapečený pórek se šunkou.....      | 65 |
| Francouzský celer.....             | 66 |
| Rajčata v bešamelu.....            | 66 |
| Zapečený chřest.....               | 67 |
| Zadělávaná růžičková kapusta ..... | 67 |
| Zapečené cukety s rajčaty.....     | 68 |
| Zapečený pórek s vejci.....        | 69 |
| Dušená červená řepa .....          | 69 |

## **PŘÍLOHY**

|                        |    |
|------------------------|----|
| Máslové noky .....     | 71 |
| Krupicové noky .....   | 71 |
| Jemný knedlík .....    | 72 |
| Bramborové šišky ..... | 72 |
| Škubánky .....         | 72 |
| Žemlový knedlík .....  | 73 |

## **SALÁTY**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Salát z červené řepy .....              | 75 |
| Pikantní pekingský salát .....          | 75 |
| Fazolkový salát .....                   | 76 |
| Brokolicový salát .....                 | 76 |
| Celerový salát s pekingským zelím ..... | 77 |
| Míchaný salát .....                     | 78 |
| Hlávkový salát s jogurtem .....         | 78 |
| Salát z čínské zelné .....              | 78 |
| Mrkvový salát s jogurtem .....          | 79 |
| Celerový salát s mrkví .....            | 79 |

## **SLADKÁ JÍDLA**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Krupicová kaše .....                           | 81 |
| Nudle s jablky .....                           | 81 |
| Tvarohový trhanec s malinovým sirupem .....    | 82 |
| Nudlový nákyp s tvarohem .....                 | 82 |
| Palačinky s tvarohovou pěnou a meruňkami ..... | 83 |
| Tvarohové knedlíky s jogurtem .....            | 84 |
| Tvarohové knedlíky s jahodami .....            | 84 |

## **DEZERTY**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Krupicové flameri .....          | 85 |
| Piškotový dezert .....           | 86 |
| Piškoty v pudinku .....          | 86 |
| Tvarohový krém s meruňkami ..... | 87 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Plněné broskve.....           | 87 |
| Bílková pěna s ovocem.....    | 88 |
| Žervé s ovocem.....           | 89 |
| Tvarohový krém s džemem.....  | 89 |
| Jogurtový pohár s banány..... | 89 |
| Ovocné želé se šlehačkou..... | 90 |

## MOUČNÍKY

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Višňový piškot.....                   | 91 |
| Koláč s tvarohem a meruňkami.....     | 92 |
| Křehký jablkový koláč.....            | 93 |
| Obrácený jablkový koláč.....          | 93 |
| Tvarohový koláč z křehkého těsta..... | 94 |
| Šlehačkový dort s jahodami.....       | 94 |
| Piškotový dort s banánem.....         | 95 |
| Drobenkový koláč.....                 | 96 |

## POMAZÁNKY

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Tvarohová pomazánka s koprem.....            | 97  |
| Tvarohová pomazánka s pórkem.....            | 98  |
| Pomazánka z rybího filé.....                 | 98  |
| Sýrová pomazánka.....                        | 99  |
| Pomazánka z olejovek a celeru.....           | 99  |
| Masová pomazánka.....                        | 100 |
| Mrkvová pomazánka s jogurtem.....            | 100 |
| Tvarohová pomazánka s červenou paprikou..... | 100 |
| Pomazánka se šunkou.....                     | 101 |
| Zeleninová pomazánka.....                    | 101 |

## NÁPOJE

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Jahodové mléko.....            | 103 |
| Karamelové mléko.....          | 103 |
| Jogurtový nápoj.....           | 103 |
| Banánové mléko s jahodami..... | 104 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Meruňky s kondenzovaným mlékem .....      | 104 |
| Meruňkový koktejl s mrkvovou šťávou ..... | 104 |
| Banánový koktejl s karamellem .....       | 105 |
| Meruňkový koktejl s biokysem .....        | 105 |
| Jahodová smetana .....                    | 106 |
| Nealkoholická bowle .....                 | 106 |

# ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU A DVANÁCTNÍKU

Mezi časté civilizační choroby patří vedle onemocnění žlučníku a žlučových cest, kardiovaskulárních chorob i onemocnění horní části trávicí trubice – jícnu, žaludku a dvanáctníku. Výskyt onemocnění vzrůstá v závislosti na životním stylu, stresu, stravování a často mohou být obtíže v této oblasti průvodním jevem jiných onemocnění. Vliv dědičnosti z rodičů na potomstvo je v případě vředové choroby zcela zřejmý, ale v mnoha případech je příčina způsobena více činiteli.

Hlavní funkcí jícnu, žaludku a dvanáctníku je koordinovaná aktivita vedoucí k plynulému polknutí sousta jícnem do žaludku, kde dochází k chemickému (kyselina chlorovodíková) natrávení stravy a k její evakuaci do dvanáctníku. Funkce jednotlivých částí musí být dobře načasována, aby v danou situaci mohla být strava optimálně zpracována a připravena k vstřebání v tenkém střevě.

Příznaky onemocnění horní části trávicího traktu jsou pestré, často mohou být projevem jiných onemocnění např: kardiovaskulárních chorob, onemocnění jater a žlučových cest, revmatologických chorob a dalších orgánů. Často se na těchto obtížích podílí léky. Souhrnně se pro tyto projevy používá termínu – dyspepsie (tlak a pocit plnosti, pocit netrávení, říhání, nauzea, zvracení, nechutenství, někdy je přítomna zácpa, bolesti břicha, průjem. Nelze v současnosti opomenout, že žaludeční obtíže jsou často funkční, což znamená, že není přítomno žádné onemocnění (po provedení vyšetřovacích metod) a příčina je psychosomatická.

Je třeba konstatovat, že i rozsáhlé poškození jícnu, žaludku a dvanáctníku nemusí být doprovázeno klinickými příznaky.

Vředová choroba žaludku a duodena se vyskytuje u 3–5 % populace. Zánět v oblasti dvanáctníku (duodena), tzv. bulbitida, se vyskytuje samostatně nebo je spojena s vředem duodena. Jako příčina vředové choroby se považuje nerovnováha mezi ochrannými faktory a agresivními faktory, které poškozují žaludeční a dvanáctníkovou neboli duodenální sliznici. Peptické vředy jsou způsobeny natrávením sliznice kyselinou chlorovodíkovou a vytváří defekt v slizniční vrstvě. Vředy mohou být způsobeny léky, stresem (Curlingův vřed při popáleninách, Cushingův vřed při operacích mozku), interními chorobami (zvýšenou činností příštítných tělísek, nádorem produkujícím gastrin tzv. Zollinger-Ellisonův syndrom) a mohou být součástí těžkých jaterních a plicních onemocnění. Žaludeční a dvanáctníkové obtíže mohou způsobit i léky (gastropatie indikována nesteroidními antirevmatiky např.: Aspirin, Anopyrin, Brufen, Indometacin atp.), které navíc při chronickém podávání mohou být příčinou poškození ledvin s rozvojem chronického selhání. Tyto léky jsou běžné používané pro léčbu bolestí, zejména při chronických bolestech hlavy a kloubů, ale lze je dostat v lékárně i bez lékařského předpisu. Na rozvoji obtíží se může podílet i infekční původce (*Helikobakter pylori*), který se velmi často vyskytuje u nemocných s onemocněním žaludku a dvanáctníku. Kouření a zvýšená konzumace alkoholu, některé drogy se rovněž podílí na vzniku obtíží.

Komplikací vředové choroby je tzv. perforace, kdy dochází k rozšíření vředu přes celou délku sliznice a hrozí vylití žaludečního obsahu do dutiny břišní a k rozvoji život ohrožujícímu zánětu pobřišnice. Jiným důsledkem je natrávení cévy, zejména tepny a dochází ke krvácení, které je u některých nemocných smrtící. Perforace a krvácení naštěstí nejsou tak časté, ale jsou velmi závažnými komplikacemi vředové choroby. V dlouhodobém časovém intervalu mohou být vředy spojeny s rizikem zhoubného nádoru žaludku. Zvýšená tvorba kyseliny chlorovodíkové se podílí na poškození jícnu, kdy je natrávena sliznice a dochází k vředům a chronickému zánětu. Hlavními příznaky poškození

jícnu (refluxní esofagitis) je pálení žáhy, bolest na hrudi, pocit váznutí sousta, bolestivé polykání. Někdy potíže mohou imitovat akutní infarkt myokardu. Obdobně jako u žaludku může být chronický zánět jícnu příčinou vzniku zhoubného nádoru jícnu, u kterého není-li učiněna diagnóza včas, není možno léčebně účinně zasáhnout.

Pro dvanáctníkový vřed jsou typické bolesti nalačno, zatímco u vředu žaludečního jsou bolesti necharakteristické, ale spíše po jídle a trvají několik hodin. Častá je sezonní závislost obtíží (jaro a podzim), ale není pravidlem, že se obtíže musí objevit pouze v těchto obdobích. Ve většině případů je onemocnění chronické s rizikem celoživotního trvání.

Další skupinou jsou záněty žaludku tzv. akutní a chronické formy gastritis, jejichž diagnostika je vždy založena na odběru vzorku z žaludeční sliznice. Název gastritis je dnes používán i jako tzv. gastropatie. Příznaky se často neliší od vředové choroby. Zvláštní variantou je atrofická gastritida, která je spojena s nedostatkem vitamínu B<sub>12</sub>, který se musí těmto nemocným podávat.

Při onemocnění jícnu, žaludku a dvanáctníku využíváme následující vyšetřovací postupy:

1. Gastroskopie resp. Gastro-duodenoskopie, která je základní vyšetřovací metodou, kdy zavádíme přístroj s optikou přes jícen do žaludku a dvanáctníku a sledujeme slizniční změny, a lze odebírat vzorky k histologickému vyšetření.
2. Endoskopické ultrasonografické vyšetření, kdy je na konci endoskopu uložena sonda k sonografickému zobrazení.
3. Rentgenologické vyšetření, které je spíše doplňkovým vyšetřením.
4. Vyšetření počítačovou tomografií.
5. Další metody např: izotopové vyšetření žaludeční sliznice, vyšetření chemismu žaludeční sliznice, funkční vyšetření žaludku jsou používána v individuálních případech.

Obecně je význam stravy neutralizační, jídlo je velmi důležité antacidum. Je vhodné rozdělit stravu do několika denních jídel (tento postup má význam i při redukční léčbě nadváhy) a současně je důležité ome-

zit večerní přejídání, které je velmi běžné při současném uspěchaném způsobu života. Nutné je dlouhodobé dodržování dietních opatření i v období, kdy je nemocný bez obtíží. Výhodné jsou mléčné potraviny (mléko, sýry, jogurty), které svým neutralizačním působením pomáhají částečné ochraně žaludeční sliznice před vlivem kyselého prostředí. Stejně místo má i syrová zelenina a ovoce. Pravidelnost stravování je nezbytnou podmínkou pro udržení optimálních poměrů v žaludeční sliznici. Není dieta, která by se prokazatelně podílela na vzniku i hojení vředů, dietní režim se podílí na zmírnění obtíží. U některých nemocných jsou jídla, která zhoršují obtíže, u jiných nelze vystopovat žádný vztah obtíží ke konkrétním potravinám. Volba stravy je individuální podle tolerance. Dieta by měla mít základní prvky tzv. zdravé výživy (racionální stravy), kdy je snížen celkový obsah tuků. Technologické zpracování stravy a tepelná úprava jsou důležité, doporučujeme omezení přepalovaných tuků, zvýšení podílu rostlinných tuků.

Léčebně kromě dietních opatření, omezení kouření a zvýšené konzumace alkoholu se používají léky, tlumící tvorbu žaludeční kyseliny (inhibitory protonové pumpy–PPI a to obvykle 2 × tableta denně po dobu 7–10 dnů), nebo méně často léky pomáhající ochranné vrstvě v žaludeční sliznici. Při průkazu infekce *Helicobakterem pylori* je indikována eradikační léčba kombinací antibiotik a léků snižující kyselost. U nemocných, u kterých je problém v motilitě neboli pohyblivosti jícnu a žaludku, je vhodná léčba kombinací PPI a prokinetik, které zlepšují přechod stravy do tenkého střeva. Pro zcela neléčitelné formy onemocnění jsou pak dalším léčebným postupem chirurgické techniky, kdy je odstraněna ta část žaludeční sliznice, která tvoří kyselinu chlorovodíkovou. Tyto operační výkony jsou spojeny s rizikem a další pooperační průběh může být pro nemocného komplikován.

Onemocnění jícnu, žaludku a dvanáctníku patří mezi časté a často trvalé choroby, které mohou být pozitivně ovlivněny dietním režimem, který má své místo v léčbě těchto chorob, a proto je třeba důsledného dodržování doporučených dietních postupů.

MUDr. Petr Wohl, Ph.D.