

## Έλκος στομάχου: Η κατάλληλη διατροφή - Τι να τρώτε και τι να αποφεύγετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα έλκη στομάχου,

επίσης γνωστά και ως πεπτικά, ή γαστρικά έλκη, είναι ανοικτές πληγές στην εσωτερική επένδυση του στομάχου. Λόγω της ποσότητας οξέος που υπάρχει στο

στομάχι, όταν συμβαίνουν έλκη, είναι συχνά εξαιρετικά επώδυνα.

Η πιο κοινή αιτία για το έλκος στομάχου είναι το βακτήριο *Helicobacter pylori*, ή απλά *H. pylori*. Έλκη μπορεί επίσης να προκληθούν από την υπερβολική χρήση παυσίπονων, όπως η ασπιρίνη και μη-στεροειδή αντιφλεγμονωδών, όπως η ιβουπροφαίνη και η ναπροξένη.

Το έλκος στομάχου συχνά αντιμετωπίζεται με αντιβιοτικά και φάρμακα που μειώνουν, μπλοκάρουν, ή εξουδετερώνουν τα οξέα του στομάχου. Υπάρχουν, επίσης, φυσικές θεραπείες που μπορείτε να εφαρμόσετε, για να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα ενός έλκους στο στομάχι και να το βοηθήσετε να επουλωθεί.

### Φλαβονοειδή

Έρευνες δείχνουν ότι τα φλαβονοειδή, επίσης γνωστή ως βιοφλαβονοειδή, μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για το έλκος στομάχου. Τα φλαβονοειδή είναι χημικές ενώσεις που υπάρχουν με φυσικό σε πολλά φρούτα και λαχανικά. Τα τρόφιμα και τα ποτά που είναι πλούσια σε φλαβονοειδή περιλαμβάνουν:

Σόγια

Όσπρια

Κόκκινα σταφύλια

Λάχανο

Μπρόκολο

Μήλα

Μούρα

Τσάι (ιδίως το πράσινο τσάι)

Ωστόσο, μερικά τρόφιμα και ποτά που περιέχουν φλαβονοειδή, όπως τα εσπεριδοειδή και τα κόκκινα κρασιά, μπορεί να ερεθίσουν το έλκος στομάχου.

Τα φλαβονοειδή χαρακτηρίζονται ως “γαστροπροστατευτικά”, πράγμα που σημαίνει ότι υπερασπίζονται την επένδυση του στομάχου και συμβάλλουν στην επούλωση των ελκών. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Linus Pauling, δεν υπάρχουν παρενέργειες από την κατανάλωση φλαβονοειδών σε ποσότητες που κατά κανόνα υπάρχουν σε ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα, αλλά η υπερβολική κατανάλωση φλαβονοειδών μπορεί να επηρεάσει την πήξη του αίματος.

### Προβιοτικά

Τα προβιοτικά είναι τα ζωντανά βακτήρια και η ζύμη που βοηθούν στην καλή υγεία του πεπτικού συστήματος. Τα βρίσκουμε σε πολλά κοινά τρόφιμα, ιδιαίτερα σε όσα έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το βουτυρόγαλα και το γιαούρτι.

Μπορείτε επίσης να πάρετε τα προβιοτικά σε μορφή συμπληρώματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα προβιοτικά συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού και την ταχύτερη ανάρρωση σε ασθενείς με έλκη.

### Μέλι

Το μέλι προσφέρει πολλά περισσότερα από γλυκιά γεύση. Ανάλογα με το φυτό, από το οποίο προέρχεται, το μέλι μπορεί να περιέχει έως και 200 στοιχεία, συμπεριλαμβανομένων των πολυφαινολών και άλλων αντιοξειδωτικών. Το μέλι είναι ένα ισχυρό αντιβακτηριακό και έχει αποδειχτεί, ότι αναστέλλει την ανάπτυξη του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού. Εφόσον έχετε φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, μπορείτε να απολαύσετε το μέλι, όπως θα κάνατε με οποιαδήποτε γλυκαντική ουσία, με το “μπόνους” της καταπραϋντικής του ιδιότητας για το έλκος στομάχου.

### Σκόρδο

Το σκόρδο έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει την ανάπτυξη του *H. pylori* σε πειράματα στο εργαστήριο, τόσο σε ζώα, όσο και σε ανθρώπους. Αν δεν σας αρέσει η γεύση (και η... μυρωδιά που αφήνει έντονα πίσω του στην αναπνοή σας) μπορείτε να το πάρετε σε μορφή εκχυλίσματος ως συμπλήρωμα διατροφής. Το σκόρδο είναι γνωστό ότι κάνει πιο λεπτό το αίμα, γι' αυτό ρωτήστε το γιατρό σας πριν το πάρετε ως συμπλήρωμα, ειδικά αν χρησιμοποιείτε βαρφαρίνη, ή άλλα αντιπηκτικά αίματος.

### Κράνμπερι (μούρα)

Τα μούρα τύπου cranberry είναι γνωστά για την ικανότητά τους να καταπολεμούν τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, εμποδίζοντας τα βακτήρια από το να κάθονται πάνω στα τοιχώματα της ουροδόχου κύστης. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην καταπολέμηση του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού. Μπορείτε να πιείτε χυμό cranberry, να φάτε μούρα cranberries, ή να πάρετε συμπληρώματα με κράνμπερι.

Δυστυχώς, δεν υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα που να έχει οριστεί από έρευνες, ως προς την ανακούφιση για το έλκος στομάχου. Η υπερβολική κατανάλωση μούρων σε οποιαδήποτε μορφή μπορεί να προκαλέσει δυσφορία στο στομάχι, είτε

έχετε έλκη, είτε όχι, γι' αυτό συνιστάται να ξεκινήσετε με μικρές ποσότητες και να τις αυξήσετε σταδιακά. Επιπλέον, πολλοί από τους χυμούς που υπάρχουν στο εμπόριο έχουν πολύ ζάχαρη ή/και σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης, το οποίο μπορεί επίσης να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές και να σας προσθέσει κενές θερμίδες.

## Μαστίχα

Η μαστίχα είναι ο χυμός του αντίστοιχου δέντρου στο νησί της Χίου. Υπάρχουν αντικρουόμενες μελέτες για την αποτελεσματικότητα της μαστίχας στο έλκος στομάχου, αλλά τουλάχιστον μία από αυτές έχει δείξει ότι το μάσημα της μαστίχας βοηθά στην καταπολέμηση του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού. Αν τα έλκη σας δεν ανταποκρίνονται σε άλλες θεραπείες, αξίζει να δοκιμάσετε την μαστίχα, δεδομένου ότι δεν φαίνεται να σχετίζεται με τυχόν παρενέργειες. Μπορείτε να την μασάτε ως τσίχλα, ή να την πίνετε σε μορφή συμπληρώματος.

## Φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης

Μια διατροφή με επίκεντρο τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής άλεσης δεν είναι μόνο καλή για τη γενική υγεία σας. Σύμφωνα με την Κλινική Mayo, μια πλούσια σε βιταμίνες διατροφή μπορεί να βοηθήσει το σώμα σας να επουλώσει το έλκος σας. Τρόφιμα που περιέχουν πολυφαινόλες (είδος αντιοξειδωτικών) μπορεί να σας προστατεύσουν από έλκη και να βοηθήσουν στην επούλωσή τους. Τα πλούσια σε πολυφαινόλες τρόφιμα και καρυκεύματα περιλαμβάνουν:

Αποξηραμένα δεντρολίβανο

Ρίγανη

Μαύρη σοκολάτα

Μύρτιλλα (μούρα)

Μαύρες ελιές

Έλκος στομάχου: Ποιες τροφές να αποφεύγετε

Μερικές τροφές μπορεί να προκαλέσουν επιδείνωση των ελκών, ενώ άλλες έχουν προληπτική και θεραπευτική δράση. Τα λιπαρά και όξινα τρόφιμα είναι πιο πιθανό να ερεθίσουν το στομάχι σας, όπως και οι πικάντικες τροφές.

Για να μειώσετε τον πόνο του έλκους, αποφύγετε:

Καφέ, συμπεριλαμβανομένου και του decaf (χωρίς καφεΐνη)

Ανθρακούχα ποτά

Καυτερές πιπεριές

Επεξεργασμένες τροφές

Κόκκινα κρέατα

Τηγανιτά τρόφιμα

Γάλα και αλκοόλ

Η ιδιότητα του γάλακτος να επικαλύπτει το εσωτερικό ενός ποτηριού μπορεί να σας κάνει να σκεφτείτε ότι δημιουργεί επίσης ένα προστατευτικό φράγμα στο εσωτερικό του στομαχιού σας. Και όντως, αρχικά το γάλα κατανάλωσης μπορεί να απαλύνει τον πόνο του έλκους. Αλλά μακροπρόθεσμα, δεν είναι καλό για τα έλκη. Έχει αποδειχτεί ότι κάνει τα πράγματα χειρότερα προκαλώντας το στομάχι σας να παράγει περισσότερο οξύ.

Εάν είχατε ποτέ hpaogover, ξέρετε τα αποτελέσματα που το αλκοόλ μπορεί να έχει στο στομάχι σας. Το αλκοόλ συνδέεται άμεσα και με λοιμώξεις του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, που σημαίνει ότι συμβάλλει στην δημιουργία ελκών στο στομάχι και μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ορίζεται ως περισσότερο από ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και πάνω από δύο για τους άνδρες.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

**Πηγές:** healthline.com- [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)