

Prof. Dr. Hasan ÖZKAN

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Cebeci – ANKARA

Hastane Tel: 0312 362 30 30 / 6103 **E-mail:** hozkan@medicine.ankara.edu.tr
Muayenehane: Meşrutiyet Caddesi 36/5 (Kocatepe Camii altı, Çağ Hastanesi karşısı) 06420 Kızılay – ANKARA
Muayenehane Tel: (0312) 430 35 35, **Faks:** (0312) 435 60 98

GASTRİT YADA ÜLSER HASTALIĞI OLANLARDA DİYETE AİT ÖNERİLER:

Gastrit midenin mukozasının bir çeşit iltihabıdır. Halk arasında mide üşütmesi yada ülser başlangıcı diye bilinir. Gastrit çoğunlukla hafif şiddetde bazan da ağır kanamalı bir hastalık şeklinde kendini gösterebilir. Ülser için bahsedeceklerimiz kısmen gastrit için de geçerlidir.

Peptik ülser 20-25 yıl evveline kadar hayat boyu devam eden bir hastalık olarak bilinir ve öyle kabul edilirdi. Günümüzde H2 reseptör antagonistleri, proton pompası inhibitörlerinin bulunması bu hastalığın özelliklerinin değişmesine sebep olmuş ve bununla birlikte Helikobakter pilori adlı mikrobun peptik ülser oluşumundaki rolünün tespit edilmesi sonucunda da bu hastalık kısmen tedavi edilebilir ve hatta şifa sağlanabilir bir duruma da gelmiştir.

Günümüzde etkin ilaçların kullanıma girmesiyle gastrit ve ülser hastalığı olanlarda diyet eski önemini kaybetmiştir. Yine de hastaların kendisine dokunduğunu bildiği ve aşağıda liste olarak çıkardığımız yiyeceklere karşı perhiz yapmaları yararlı olacaktır.

Ülser nedir?

Sindirim sisteminin herhangi bir yerinin iç yüzünde oluşan yaradır. En çok oniki parmak barsağında (duodenum) ve daha az sıklıkla mide de oluşur.

Ülserin sebebi nedir?

Ülser ve gastritin kesin sebebi henüz tam olarak bilinmemekle birlik mide asit salgısının artışı ve bir çeşit mikrop olan Helikobakter Piloni mevcudiyeti ülser ve gastritin oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Bundan başka ailesinde ülser ve gastrit olanlarda, sigara içimi ve bazı ilaçların alımı da ülser ve gastrit olma olasılığını arttırmaktadır.

Helikobakter Piloni nasıl bulaşır?

Kişiden kişiye; bu mikropla bulaşmış su ve gıdalarla geçer.

Ülser zaman içinde kanserleşir mi? Helikobakter pilori mide kanserine sebep olur mu?

Oniki parmak barsağı (duodenum) ülseri hiçbir zaman kansere neden olmaz. Başlangıçta iyi huylu olan mide ülserleri de kanserleşmez. Bununla birlikte mide ülserlerinin bir kısmı başlangıçtan itibaren kanser ülseridir. Bu nedenle şüphelenilen bu tip ülserlerden endoskopik biyopsi alınarak incelenmesi gerekmektedir. Son yıllarda Helikobakter Piloni 'nin uzun dönem tedavi edilmemesinin ve midedeki varlığının devam etmesinin de mide kanseri risk faktörlerinden biri olduğu bildirilmektedir. Bir grup Japon araştırmacının yaptıkları ve New England Journal of Medicine 2001;345:784-789 'da yayınladıkları araştırmada şu sonuca varmışlardır: 1) Mide kanseri Helikobakter pilori infeksiyonu bulunan hastalarda gelişmekte (%2,9), ancak infekte olmamış hastalarda gelişmemektedir. 2) Helikobakter pilori ile enfekte olan hastalar arasında, intestinal metaplazi, esas olarak korpusu tutan gastrit veya her ikisinde birlikte olduğu ve eşlik ettiği ciddi atrofi bulunan hastalar mide kanseri yönünden yüksek risk altındadırlar. Geçtiğimiz yıllarda da Dünya sağlık örgütü (WHO) ve dünya kanser araştırma enstitüsü Helikobakter piloriyi mide kanserinin bir numaralı risk faktörü olarak kabul etmişlerdir.

Ülser ile sigara arasında bir ilişki var mıdır?

Ülser sigara içenlerde daha çok görülür. Bundan başka ülser hastalarında oluşan kanama, ülserin delinmesi ve mide çıkışının daralması sigara içenlerde daha sık oluşur. Sigara içimi ülser tedavisini güçleştirir ve nüks olasılığını artırır.

Süt içmenin ülser faydası var mıdır?

Fazla olmamak ve sık içmemek kaydı ile süt alınabilir. Ancak eskiden sanıldığı gibi aksine sık ve çok miktarda süt içmek ülser ve gastrit iyileşmesini sağlamaz. Sütün içerdiği peptidler ve kalsiyumun mide asit salgılanmasını güçlü bir biçimde uyardığı için günümüzde ülser tedavisinde yeri yoktur .

GASTRİT VE ÜLSERE KARŞI YAPILMASI GEREKENLER

Peptik ülserin ve gastritin tedavisinde ilaç kullanımının yanında iyileşmeye ve nükslerin daha az oluşumuna da katkıda bulunabilen bir çok genel önlem vardır. Bunların başlıcaları şunlardır.

GENEL TEDAVİ ÖNLEMLERİ:

- Uzun süre aç kalmaktan sakının.
- Az miktarda ama sık ve düzenli yiyin.
- Yemekten sonra en az 2-3 saat yatağa girmeyin.
- Yiyecekleri yavaş yiyip, iyi çiğneyin.
- Çok sıcak yada çok soğuk yemeyin.
- Stresden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışın.
- Dar ve beli sıkı giysiler giymeyin.
- Fazla kilolarınızdan kurtulun.
- Sigarayı azaltın, mümkünse bırakın.

DİYTE AİT ÖNERİLER:

	SERBEST GIDALAR	YASAK GIDALAR
İÇECEKLER	Az miktarda süt, salep, açık çay, bitkisel çaylar (ıhlamur v.s) limonata, meyveli süt.	Koyu çay, kahve, neskafe, kolalı ve karbonatlı içecekler, alkollü içecekler, konserve meyve suları.
ET VE ET ÜRÜNLERİ	Haşlama et, ızgara et ve tavuk	Kızarmış et ve tavuk, sakatat, şarküteri ürünleri (salam, sucuk vs)
KAHVALTILIKLAR	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar ve dil peyniri, bal, reçel, suda yıkanmış zeytin	Sahanda yağlı yumurta
TAHİL ÜRÜNLERİ	Pirinç, makarna	Kuru fasülye, nohut, mısır, bulgur gibi gaz yapıcı tahıllar
SEBZELER	Pişmiş ve haşlanmış sebzeler	Kızartmalar, çiğ sebzeler, yeşil ve çiğ kuru soğan, salatalık, turp bazı hastalarda karpuz ve kavun
TATLILAR	Sade kek, sütlü tatlılar, komposto, jöleli tatlı, lokum, kabak tatlısı	Çikolata, çikolatalı pasta, kuru yemiş, yağda kızarmış hamur tatlıları, tahin helvası
YAĞLAR	Zeytinyağı, çiçekyağı, mısırözü yağı	Margarin yağı, kuyruk yağı
ÇEŞNİLER	Tuz, tarçın, kekik, nane, kimyon	Acılı baharat, turşu, sirke, sarımsak, limon tuzu, hardal, mayonez, sirke
MEYVELER	Olgun, tatlı portakal, mandalina, kabuğu soyulmuş meyveler, domates	Kabuklu soyulmamış taze ve ham meyveler, karpuz, kavun
İLAÇLAR		Aspirin, apranax, voltaren gibi romatizma ilaçları ve kortizonlu ilaçlar