



GASTRITISA ETA HAREN GOMENDIO DIETETIKOAK

Zer da gastritisa?

Urdailaren barneko estalduraren (mukosa) inflamazioa da.

Zerk eragiten du gastritisa?

Honako hauek eragin dezakete gastritisa: infekzio bakterianoa (*Helicobacter pylori*, adibidez) edo birikoa, gaixotasun autoimmunea (anemia perniziosoa, esaterako; urdailean B12 bitamina xurgatu eta digeritzeko beharrezko den substantzia ez dagoenean sortzen den anemia mota) edo bilisa urdaileira atzera joatea (behazun-errefluxua).

Narritadurak ere eragin dezake, honako hauek direla eta:

- Alkohol gehiegi edatea.
- Sendagai jakin batzuk erabiltzea, hala nola aspirina eta beste antiinflamatorio batzuk.
- Gorako kronikoak.
- Azido gastrikoa gehiegi jariatzea (estresak eraginda, adibidez).
- Substantzia korrosiboak edo kaustikoak irenstea.

Gastritisa azkar ager daiteke (gastritis akutua) edo denboran zehar mantentzen daiteke (gastritis kronikoa).

Zein dira gastritisaren sintomak?

Sintomak aldatzen dira pertsona batetik bestera, eta askok ez dute sintomarik. Hona hemen sintomarik ohikoenak:

- Bihotzerrea.
- Goragalea.
- Gorakoak.
- Sabeleko indigestioa.
- Zotina.
- Appetitu falta izatea.
- Abdomen-distentsio sentzazioa.
- Kolore beltzeko odola duten gorakoak edo kafe-hondarren modura.
- Gorozki beltzak.

Nola tratatzen da?

Kausaren arabera izango da tratamendua. Batzuk berez konpontzen dira. Sendagilearekin hitz egin beharko zenuke zure kontura sendagaiak hartzen hasi edo amaitu baino lehen.

Gomendagarria da antiazidoak edo urdaileko azidoa murrizten duten beste sendagai batzuk hartzea, horrek narritadura handiagoa eragiten baitu handitutako aldeetan. Horrelako sendagaiak sintomak arintzen lagunduko dizute, eta sendatzea errazten dute.



Zure sendagileak antibiotikoak aginduko dizkizu infekzioek eragindako gastritiserako. Era berean, dieta bat gomendatuko dizu, zeinetan sintomak larriagotzen dituzten jangaiak eta edariak ekidin beharko baitzenituzke.

Gomendatutako elikagaiak:

- Egosketa sinpleak: plantxan, grillean, labean, irakinda.
- Pasta, arroza, patata, ogi zuria.
- Barazki egosiak eta azalik gabe.
- Fruta egosiak, konpota eta kontserban.
- Haragi gihartsuak, arrainak, arrautza-zuringoa.
- Gazta eta esneki gaingabetuak.
- Ura eta kafeinarik gabeko edariak.

Neurriz hartu beharreko elikagaiak:

- Barazki gordin eta haizetsuak.
- Baratxuria, tipula, tomatea, luzokerra, piperra.
- Elikagai integralak edo zuntz ugarikoak.
- Azala duten frutak, berdeak edo ez oso helduak.
- Esne osoa, esnegaina, gurina.
- Hestebeteak. Gazta hartituak eta oso onduak.
- Txokolatea, opilak.
- Mahats-zukuak eta zitrikoak.
- Edari karbonatatuak.

Baztertu beharreko elikagaiak:

- Muturreko tenperaturako elikagaiak eta edariak.
- Piperbeltza, piper ehoa, ziapea, ozpina.
- Alkohola.
- Kafea eta tea.

Aholkuak:

- Astiro murtxikatu eta jan.
- Dieta bolumen txikitan zatikatu: gosaria - hamaiketakoa - bazkaria - merienda - afaria.

Zein da gastritisaren pronostikoa?

Tratamendua hasi ostean gehienetan arin egiten du hobera.

Iturria: Fistera argitalpen-taldea. Familiako medikuntzako, medikuntza prebentiboko eta osasun publikoko mediku espezialistak.