

Żywienie Optymalne kontra... CHOROBA WRZODOWA

Choroba wrzodowa uznawana jest za jedno z najczęstszych, przewlekłe nawracających, schorzeń przewodu pokarmowego (występuje u 5-10% ludzi na świecie – częściej u mężczyzn). W obecnych czasach prawie każdy sporadycznie odczuwa choćby mały dyskomfort w okolicach żołądka (pieczenie, ssanie, ból). Początek choroby wrzodowej najczęściej dotyczy osób po około 20 roku życia. Wrzód dwunastnicy występuje częściej u osób narażonych na stresy, natomiast żołądka u osób stosujących używki, np. alkohole, tytoń.

Sama przyczyna choroby wrzodowej, według medycyny tradycyjnej, nie jest w pełni wyjaśniona. Ogólnie uważa się, że powstaje gdy mechanizmy obronne błony śluzowej nie są w stanie zrównoważyć działania soków trawiennych. Może to nastąpić na skutek nieprawidłowego uwalniania gastryny, upośledzonej neutralizacji kwaśnej treści, zaburzenia motoryki żołądka i dwunastnicy. Do czynników chroniących błonę śluzową żołądka i dwunastnicy należą: bariera śluzówkowa, prawidłowe ukrwienie błony śluzowej, zasadowa treść soku dwunastniczego oraz niektóre enterohormony przewodu pokarmowego. Literatura donosi, że dużą rolę w powstawaniu choroby wrzodowej odgrywa czynnik dziedziczny. Występowanie schorzenia, u potomstwa rodziców, którzy oboje chorowali jest 10 razy częstsze niż w całej populacji. Inną przyczyną powstawania choroby wrzodowej może, być zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* (HP). Bakterie HP powodują zapalenie błony śluzowej żołądka, a na tle zapalnym, u niektórych osób dochodzi do rozwinięcia wrzodu.

Ogromną rolę (jeśli nie najważniejszą) w powstawaniu choroby wrzodowej odgrywa palenie tytoniu oraz nadużywanie środków przeciwzapalnych i przeciwbólowych, do których zalicza się aspirynę, ibuprofen, paracetamol i inne tym pochodne, ogólnodostępne leki.

Wątpliwości co do powstawania choroby wrzodowej nie mają natomiast lekarze optymalni. Wiedzą oni, że prawdziwym powodem wystąpienia nadkwasoty, a następnie choroby wrzodowej jest miejscowa przewaga (w żołądku) napięcia parasympatycznego. Praca przewodu pokarmowego kontrolowana jest przez autonomiczny układ nerwowy (niezależny od woli człowieka). Powszechne spożywanie dużych ilości węglowodanów oraz produktów bogatoreszkowych wymusza wzrost napięcia parasympatycznego w żołądku, czego odczuwalnym objawem jest zwiększone wydzielanie kwasu solnego.

Żywienie Optymalne jest dla człowieka naturalnym sposobem odżywiania. Nie powoduje ono zaburzeń funkcji układu pokarmowego, a ponadto jest dietą ubogoreszkową. Przy poprawnym stosowaniu ŻO bóle wrzodowe, szybko zmniejszają się przez ograniczoną zawartość błonnika w diecie oraz objętościowe zmniejszenie posiłków. Osoby, decydujące się na ŻO, mające problemy gastryczne zaskakująco szybko odczuwają poprawę stanu zdrowia. Nadkwasota ustępuje najczęściej po 2-3 dniach. Należy jednak pamiętać aby dobierać produkty, które w danym przypadku nie będą powodować bólów. Prawdziwym skarbem jest tu słodka śmietana, przynajmniej 30%, która ma działanie łagodzące dla całego układu pokarmowego.

W przypadku istniejącego owrzodzenia, wspomagająco można zastosować prądy selektywne. Podajemy wówczas prądy typu S na okolicę żołądka. Redukują one ilość produkowanego kwasu, a co za tym idzie powodują szybkie ustąpienie bólów oraz stanów kurczowych jelit.

Opracowała: Agata Waszak
Konsultacja medyczna: dr n. med. Aleksander Zieliński