

Παθήσεις πεπτικού συστήματος

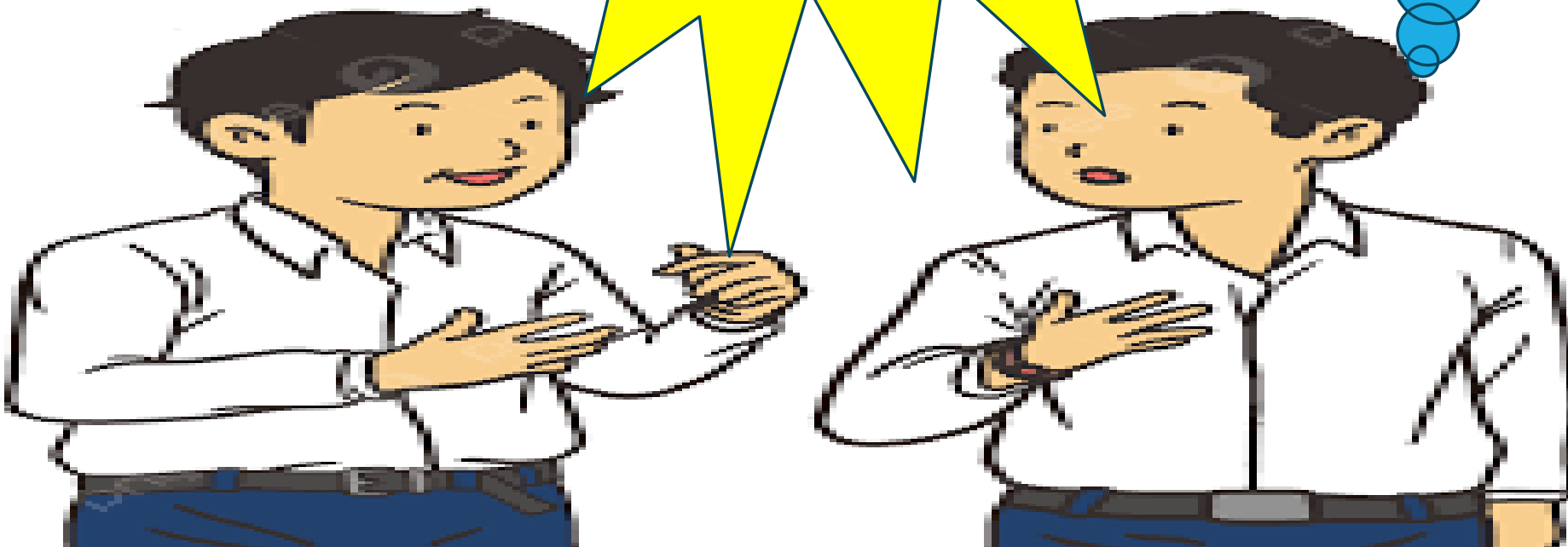
ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02



Με πονάει το στομάχι
μου πάλι σήμερα....
Πρέπει να σκεφτώ τι
έφαγα.....

**Τελικά πρέπει να
προσέχουμε τι
τρώμε!!!**

Πω πω σε
καταλαβαίνω...εμένα
με πόνανε το έντερό
μου τις προάλλες και
είχα δυσκοιλιότητα...
Φταίει και η διατροφή
μου...



Ερωτήματα που θα απαντώ μετά το μάθημα

- ✓ Ποιες είναι οι κυριότερες παθήσεις του πεπτικού συστήματος που σχετίζονται με τη διατροφή
- ✓ Ποια είναι η επίδραση της διατροφής στη δημιουργία αυτών των παθήσεων
- ✓ Ποια είναι η διαιτητική αντιμετώπιση κάθε πάθησης

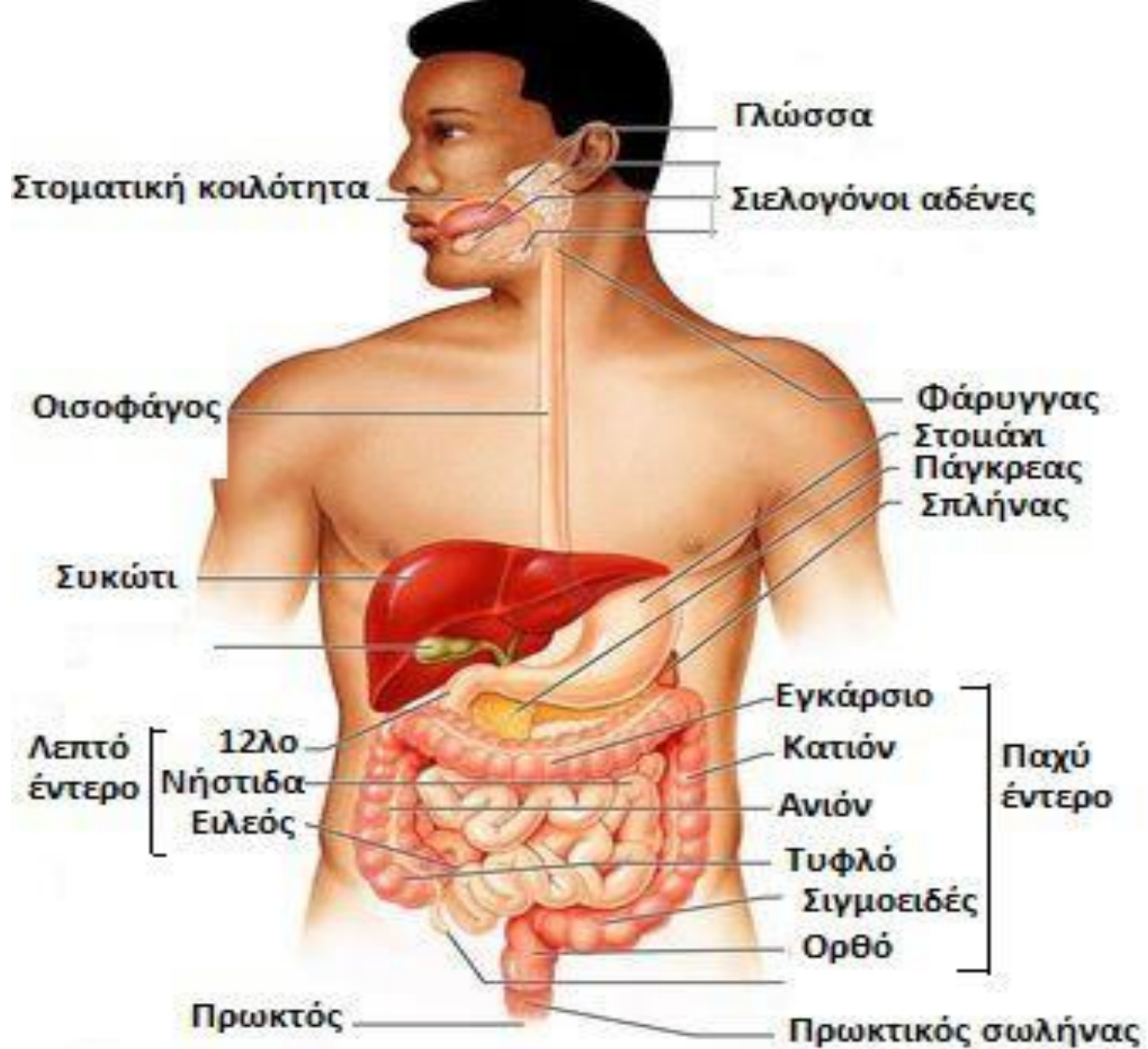
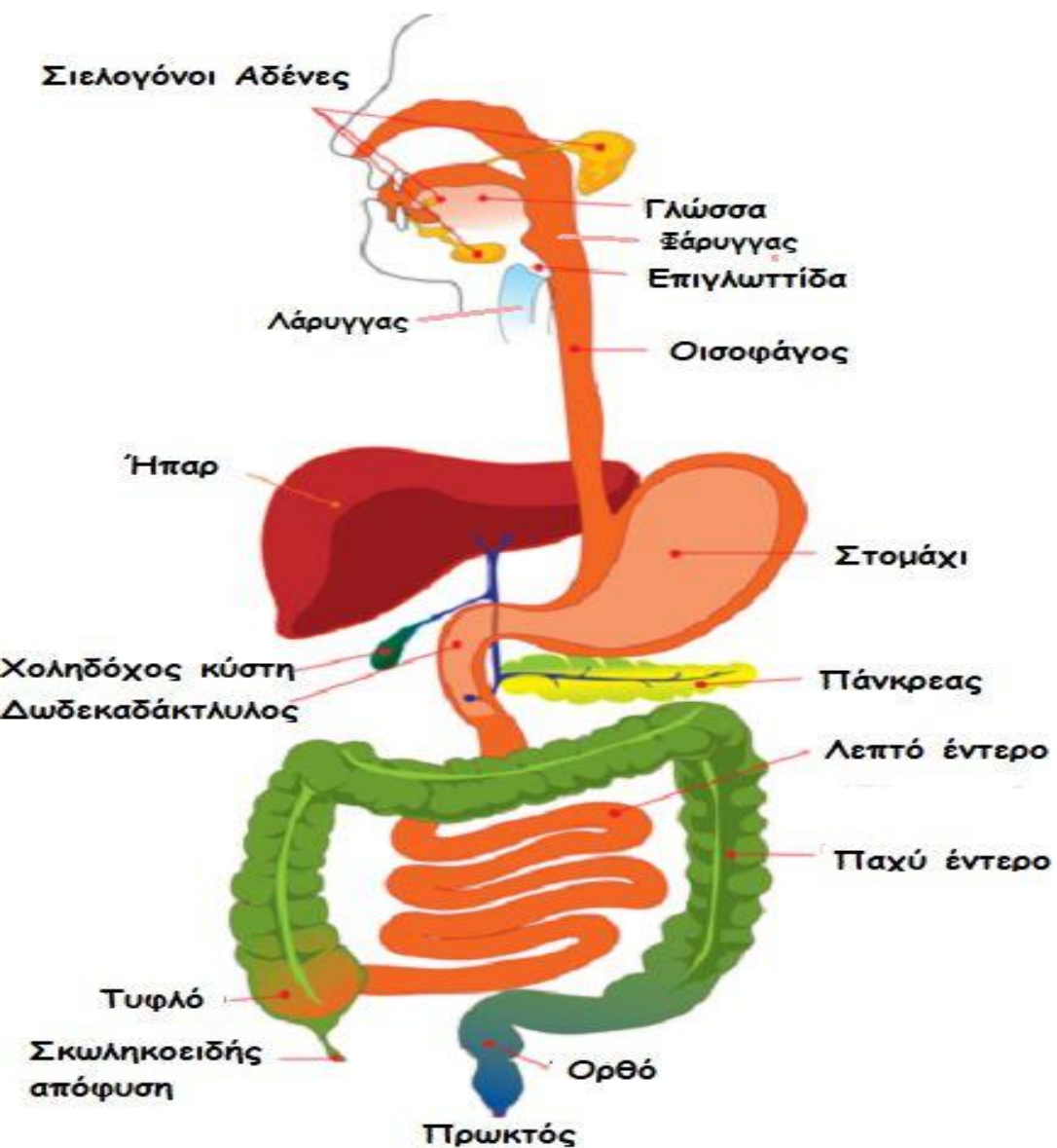
Ο **ρόλος** του πεπτικού ή γαστρεντερικού συστήματος είναι:

1. Η πέψη (διάσπαση τροφών) και
 2. Η απορρόφηση των τροφών
-

Περιλαμβάνει:

Κυρίως όργανα	Αδένες
Στόμα	Συκώτι
Οισοφάγο	Πάγκρεας
Στομάχι	Χοληδόχο κύστη
Παχύ έντερο	
Λεπτό έντερο	

Το πεπτικό σύστημα



Κολίτιδα – Αιτιοπαθογένεια

Μορφές εκδήλωσης:

1. Είτε με **δυσκοιλιότητα** και έντονους πόνους
2. Είτε με **διάρροια**, ναυτία, απώλεια βάρους και αναιμία



Οι μορφές αυτές
εναλλάσσονται

Κύρια αίτια:

1. **Διατροφή**
2. **Ψυχολογική κατάσταση του ατόμου**



Επηρεάζουν τη **διάρκεια** και τη
ένταση των συμπτωμάτων

Άλλα Αίτια:

1. **μόλυνση από μικροοργανισμούς**
2. **τροφικές αλλεργίες**



Κολίτιδα - Διαιτητική αντιμετώπιση

Η **καλή διατροφή** παίζει **σημαντικό ρόλο** στη **θεραπεία της κολίτιδας**

Σκοπός δίαιτας: να **μειώσει τη λειτουργία του εντέρου** εξασφαλίζοντας τη διατροφή του ατόμου με **τρόφιμα που χωνεύονται εύκολα**

Προσοχή στην κατανάλωση:

1. **Φυτικών ινών**
2. **Φρούτων και χορταρικών**
3. **Μεγάλων ποσοτήτων υγρών – νερό, χυμοί φρούτων και λαχανικών**
4. **Μπαχαρικών και πικάντικων τροφίμων**



Κολίτιδα – Διαιτητική αντιμετώπιση

- ✓ Η **επιλογή των τροφίμων** για την αντιμετώπιση της κολίτιδας θα πρέπει να γίνεται **κατά περίπτωση**
- ✓ Το άτομο θα πρέπει να **αναζητήσει τα τρόφιμα** που **μετά την κατανάλωσή τους εμφανίζονται τα συμπτώματα της κολίτιδας**



Σε εμφάνιση συμπτωμάτων δυσκοιλιότητας με πόνο:	Σε εμφάνιση συμπτωμάτων με διάρροια:
Να αυξάνεται η κατανάλωση φυτικών ινών και φρούτων και χορταρικών	Να μειώνεται η κατανάλωση φυτικών ινών και φρούτων και χορταρικών
Συστήνεται η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, οσπρίων, ελαιόλαδου	Αύξηση της κατανάλωσης υγρών εξαιτίας του κινδύνου αφυδάτωσης λόγω διάρροιας

Πεπτικό έλκος – Αιτιοπαθογένεια

- Έλκος: **πληγή** στα τοιχώματα του γαστρεντερικού σωλήνα
- Σχηματίζεται: εξαιτίας της **υπέρμετρης παραγωγής γαστρικών υγρών** για την πέψη των τροφών
- Τα **υγρά** περιέχουν **οξύ** και διάφορα **ένζυμα**



Πεπτικό Έλκος

Υγιές Στομάχι

Δωδεκαδακτυλικό Έλκος

Στομαχικό Έλκος



Οισοφάγος

Βλεννογόνος

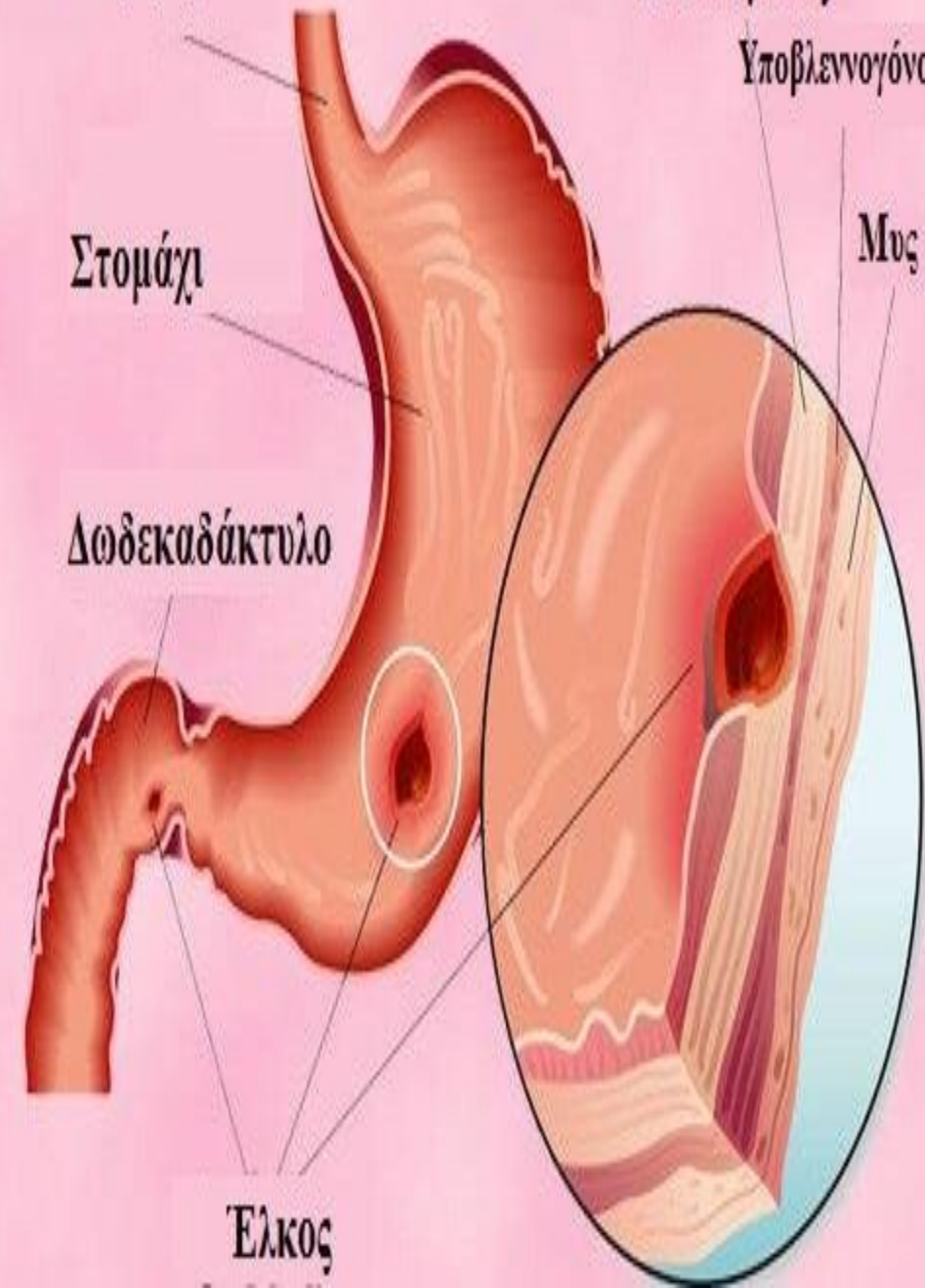
Υποβλεννογόνος

Μυς

Στομάχι

Δωδεκαδάκτυλο

Έλκος



Παράγοντες που βοηθούν στην εμφάνιση έλκους:

1. Λανθασμένες διατροφικές συνήθειες:

- ✓ Πικάντικα τρόφιμα, κόκκινο πιπέρι, μουστάρδα
- ✓ Βιασύνη κατά το γεύμα
- ✓ Ακανόνιστα γεύματα



Ερεθίζουν το
στομάχι και
βοηθούν στην
ανάπτυξη
έλκους

Προφυλάσσουν οι **ακατέργαστες τροφές**

2. Κληρονομικότητα

Παράγοντες που βοηθούν στην εμφάνιση έλκους:

3. Σωματική και ψυχική κατάσταση:

- ✓ Σωματική κούραση
- ✓ Ασθένειες
- ✓ Ψυχολογικά προβλήματα
- ✓ Άγχος
- ✓ Νευρική ένταση



Αυξάνουν την
παραγωγή
υγρών από το
στομάχι

4. Υπερβολική κατανάλωση ασπιρίνης και άλλων φαρμάκων (αντιφλεγμονώδη, μη στεροειδή, στεροειδή – κορτιζόνη)

Πεπτικό έλκος – Διαιτητική αντιμετώπιση

Σκοπός δίαιτας:

1. Να **μειώσει την παραγωγή του γαστρικού οξέος** από το στομάχι
2. Να βοηθήσει να **επουλωθεί η πληγή** στα τοιχώματα του στομάχου
3. Να **προφυλάξει τα τοιχώματα** του στομάχου από το γαστρικό οξύ κατά τη **διάρκεια της θεραπείας**

Οδηγίες:

- ✓ **Αποφυγή** τροφών που προκαλούν ενοχλήσεις στο στομάχι
- ✓ Λαμβάνονται υπόψη οι **διατροφικές συνήθειες και ανάγκες** του ατόμου
- ✓ Σημαντικός ο ρόλος του **τύπου της τροφής** και της **συχνότητας των γευμάτων**
- ✓ **Μικρά γεύματα σε ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον**

Δίαιτα αντιμετώπισης πεπτικού έλκους

Επιτρέπονται	Απαγορεύονται
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	Τηγανιτά
Φρέσκα φρούτα και οι χυμοί τους	Πικάντικες σάλτσες και σούπες, μπαχαρικά, καρυκεύματα, σκόρδο
Λαχανικά και οι χυμοί τους	Καφές, τσάι, αναψυκτικά με καφεΐνη, αλκοόλ
Κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά	Ξηροί καρποί και σκληρά τρόφιμα
Δημητριακά, ρύζι, μακαρόνια, πιτυρούχο ψωμί	Τροφές που δημιουργούν αέρια
Καφές ντεκαφεϊνέ, κακάο, αναψυκτικά	

Εφαρμογή – Φύλλο εργασίας

Αντιστοιχίστε τις λέξεις στην αριστερή στήλη με την περιγραφή τους από τη δεξιά στήλη

Κολίτιδα με διάρροια

Τροφές που απαγορεύονται στο πεπτικό έλκος

Κολίτιδα με συμπτώματα δυσκοιλιότητας και πόνου

Τροφές που επιτρέπονται στο πεπτικό έλκος

1. Κρέας πουλερικών, ψάρια, αυγά

2. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

3. Καφές, τσάι, αλκοόλ

4. Τηγανιτά, πικάντικες σάλτσες

5. Αυξημένη κατανάλωση υγρών για αποφυγή αφυδάτωσης

6. Μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών, φρούτων και χορταρικών

7. Αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών, φρούτων και χορταρικών

8. Κατανάλωση οσπρίων και ελαιόλαδου

Εφαρμογή – Φύλλο εργασίας

Απαντήσεις

Τροφές που επιτρέπονται στο πεπτικό έλκος	1. Κρέας πουλερικά, ψάρια, αυγά
Τροφές που επιτρέπονται στο πεπτικό έλκος	2. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
Τροφές που απαγορεύονται στο πεπτικό έλκος	3. Καφές, τσάι, αλκοόλ
Τροφές που απαγορεύονται στο πεπτικό έλκος	4. Τηγανιτά, πικάντικες σάλτσες
Κολίτιδα με διάρροια	5. Αυξημένη κατανάλωση υγρών για αποφυγή αφυδάτωσης
Κολίτιδα με διάρροια	6. Μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών, φρούτων και χορταρικών
Κολίτιδα με συμπτώματα δυσκοιλιότητας και πόνου	7. Αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών, φρούτων και χορταρικών
Κολίτιδα με συμπτώματα δυσκοιλιότητας και πόνου	8. Κατανάλωση οσπρίων και ελαιόλαδου

Φύλλο αξιολόγησης

Χαρακτηρίστε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:

1. Οι αδένες του πεπτικού είναι το συκώτι, το πάγκρεας και η χοληδόχος κύστη	
2. Κύριο αίτιο της κολίτιδας είναι οι τροφικές αλλεργίες	
3. Το πεπτικό έλκος είναι πληγή στα τοιχώματα του γαστρεντερικού σωλήνα	
4. Η επιλογή των τροφίμων στην κολίτιδα θα πρέπει να γίνεται κατά περίπτωση	
5. Η δίαιτα στο πεπτικό έλκος στοχεύει στην αύξηση της παραγωγής γαστρικού οξέος	
6. Δεν αποτελεί σημαντικό ρόλο στη δίαιτα θεραπείας του έλκους ο τύπος της τροφής	
7. Η καλή διατροφή δεν παίζει ιδιαίτερο ρόλο στη θεραπεία της κολίτιδας	
8. Στη δίαιτα θεραπείας του έλκους τα γεύματα θα πρέπει να είναι μικρά και συχνά	

Φύλλο αξιολόγησης - Απαντήσεις

Χαρακτηρίστε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:

1. Οι αδένες του πεπτικού είναι το συκώτι, το πάγκρεας και η χοληδόχος κύστη

Σ

2. Κύριο αίτιο της κολίτιδας είναι οι τροφικές αλλεργίες

Λ

3. Το πεπτικό έλκος είναι πληγή στα τοιχώματα του γαστρεντερικού σωλήνα

Σ

4. Η επιλογή των τροφίμων στην κολίτιδα θα πρέπει να γίνεται κατά περίπτωση

Σ

5. Η δίαιτα στο πεπτικό έλκος στοχεύει στην αύξηση της παραγωγής γαστρικού οξέος

Λ

6. Δεν αποτελεί σημαντικό ρόλο στη δίαιτα θεραπείας του έλκους ο τύπος της τροφής

Λ

7. Η καλή διατροφή δεν παίζει ιδιαίτερο ρόλο στη θεραπεία της κολίτιδας

Λ

8. Στη δίαιτα θεραπείας του έλκους τα γεύματα θα πρέπει να είναι μικρά και συχνά

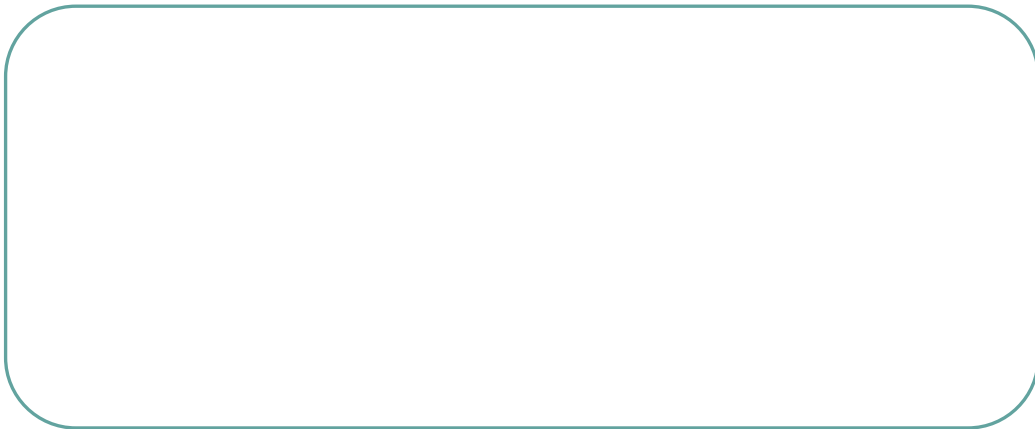
Σ

Φύλλο αξιολόγησης

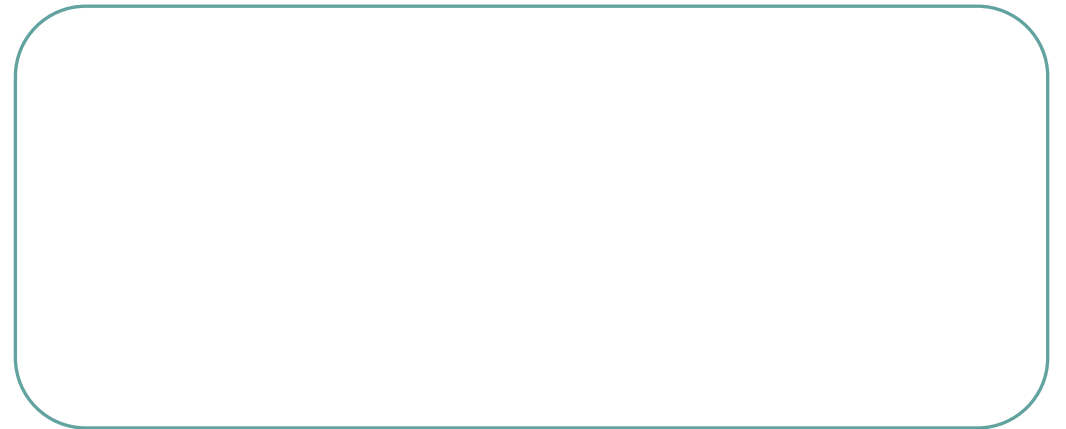
Ξεχωρίστε τους σκοπούς της δίαιτας ανάλογα με την περίπτωση:

Μείωσης λειτουργίας εντέρου, μείωση παραγωγής γαστρικού οξέος, βοήθεια στην
επούλωση της πληγής, διατροφή με τρόφιμα που χωνεύονται εύκολα

Σκοπός δίαιτας στην κολίτιδα



Σκοπός δίαιτας στο έλκος



Φύλλο αξιολόγησης – Απαντήσεις

Σκοπός δίαιτας στην κολίτιδα

Μείωσης λειτουργίας εντέρου
Διατροφή με τρόφιμα που
χωνεύονται εύκολα

Σκοπός δίαιτας στο έλκος

Μείωση παραγωγής γαστρικού
οξέος
Βοήθεια στην επούλωση της πληγής

Ανακεφαλαίωση

✓ *Ας θυμηθούμε τι μάθαμε σήμερα και ας αναστοχαστούμε...*



➤ Για το επόμενο μάθημα: φύλλο ανάθεσης εργασιών για το σπίτι