

## Hiperaciditatea gastrică

Noțiunea de hiperaciditate gastrică este utilizată pentru a defini existența unui exces de secreție a acidului clorhidric de către celule specializate, localizate în unele zone ale mucoasei gastrice.

În afară de riscul dezvoltării unei patologii locale (de exemplu ulcer gastric), hiperaciditatea gastrică poate induce efecte somatice și funcționale, la distanță (esofagită de reflux, duodenită, inflamația intestinului subțire, digestia necorespunzătoare a alimentelor care la rândul ei poate determina diaree sau constipație cronică).

Numeroase cauze pot determina hipersecreția de acid clorhidric la nivelul stomacului însă cel mai frecvent constatate sunt:

### 1. obiceiuri alimentare defectuoase:

- prânzuri hiperproteice (abuz de carne și în special carne cu un conținut bogat în grăsimi, mezeluri, conserve, ouă, smântână grasă, lapte integral);
- asocierea incorectă a alimentelor (de exemplu, în cadrul aceluiași prânz, consumul de cereale și citrice sau carne și cartofi);
- consumul de alimente sau băuturi prea fierbinți sau prea reci;
- consumul excesiv de alimente prăjite;
- consumul de alimente între prânzuri („prânzuri între prânzuri”);
- utilizarea de condimente puternice (piper, ardei iute, muștar, chili, hrean și sosuri care le conțin);
- consumul de zahăr sau produse cu conținut mare de zahăr (dulciuri concentrate);
- consumul excesiv de băuturi alcoolice (băuturi spirtoase, vin, bere; o mențiune specială trebuie făcută pentru bere, băutura care este cel mai frecvent incriminată în producerea hiperacidității gastrice);
- consumul excesiv de produse excitante – cafea, ceai, cacao, ciocolată;
- consumul de alimente “în viteză” (tip “fast food”);
- mestecarea insuficientă a alimentelor;
- exces de masticăție, situație întâlnită frecvent la utilizatorii de gumă de mestecat; este știut că mestecatul determină secreție salivară și, în mod reflex, secreția de acid clorhidric la nivelul stomacului (în absența alimentelor);

**2. dieta care conține predominant alimente acide** - specialiștii recomandă o dieta alcalină în proporție de cel puțin 60% din alimentele ingerate (consum de legume și fructe, considerate alcaline) și un aport mai redus de alimente acide (carne, dulciuri, amidon);

**3. emoțiile negative** determină o perturbare a ritmului și nivelului secreției de acizi la nivelul stomacului în sensul creșterii acestora;

**4. utilizarea cronică a medicamentelor** care afectează/irită direct sau indirect mucoasa și secreția gastrică;

**5. fumatul**

## Managementul hiperacidității gastrice - Dieta

Dieta este considerată ca fiind esențială în rezolvarea hiperacidității gastrice. Trebuie precizat:

- ✓ **dieta** nu este sinonimă cu **regimul** alimentar strict;
- ✓ pacientul își **modulează singur** dieta, el fiind singurul în măsură să știe cu destulă precizie care sunt alimentele care îi provoacă suferința și care nu;
- ✓ **nu există diete standard**, cantitatea și calitatea alimentelor fiind individualizate.

Intervenția specialistului se referă, în primul rând, la instruirea pacientului în legătură cu **obiceiurile și disciplina** alimentară:

- cele 3 prânzuri consistente vor fi înlocuite cu trei mese mai reduse cantitativ și în plus, 2-3 gustări între mesele principale.
- prânzurile vor include alimente care au cantități mari de carbohidrați (orezul, pâinea, paste, reduc excesul acidului gastric).
- se evită mesele bogate în grăsimi (grăsimile persistă mai mult în stomac fiind nevoie de mai mult acid pentru digestie).
- se evită supraalimentarea.
- se reduce la minim consumul de alcool (de preferat eliminarea totală a consumului de băuturi alcoolice deoarece acestea stimulează secreția gastrică acidă; de exemplu, berea determină dublarea cantității de acid clorhidric în mai puțin de o oră de la ingestie).
- se evită așa-zisa “siestă” (statul culcat după mese): este de preferat menținerea poziției verticale timp de 45 minute, după terminarea prânzului.

## Alimente și produse care trebuie evitate de un pacient cu hiperaciditate gastrică

- ✓ **Lactatele** cu conținut crescut de grăsimi (lapte integral, smântâna, brânzeturile fermentate sau foarte condimentate);
- ✓ **Produsele de panificație** cu un conținut crescut de grăsimi sau care conțin semințe sau fructe confiate;
- ✓ **Fructe**: sucuri concentrate de citrice, fructe confiate;
- ✓ **Legume**: roșii, castraveți, hrean și în unele cazuri ceapa și usturoiul, murături;
- ✓ **Carne și semipreparate**: carnea grasă, carnea prăjită, carnea condimentată, mezelurile, carnea de pește grasă foarte condimentată sau marinată;
- ✓ **Ouăle** prăjite;
- ✓ **Grăsimi**: sosuri grase și condimentate, supe concentrate;
- ✓ **Dulciuri**: toate dulciurile care conțin cantități mari de zahăr sau grăsimi;
- ✓ **Băuturi**: băuturi carbogazoase, băuturi alcoolice, cafea și ceai în exces;
- ✓ **Condimente**: foarte picante (piper, ardei iute, hrean, chili) sau sosuri condimentate.

## Alimente și produse recomandate

- **Lactate**: lapte și produse din lapte degresat (caș, telemea, cașcaval);
- **Produse de panificație**: pâine din cereale integrale (fără semințe);
- **Fructe**: banane, caise, piersici, fructe preparate la cuptor;
- **Legume**: legume proaspete sau congelate, soteu, piureu sau supe de legume;
- **Carnea**: se poate consuma orice fel de carne fără grăsime și neprăjită;
- **Ouă** fierte, moi;
- **Băuturi**: orice fel de băuturi (mai puțin cele care trebuie evitate).

## **Remedii fito-terapeutice pentru combaterea hiperacidității gastrice**

Sunt recomandate infuziile de lemn dulce, gălbenele, salcâm, stejar și răchitan. Rezultate foarte bune în scăderea acidității gastrice se obțin cu amestecul în părți egale de salcâm, talpa găștii, sunătoare, coada calului și pătlagină sau cu unele plante cum ar fi zmeurul; 10 picături de tinctură de rostopască, luate de câteva ori pe zi, scad hiperaciditatea gastrică și calmează crampele; zeama de varză conține mucilagii care constituie, prin vitamina U, un real pansament gastric (un pahar dimineața). Extractul natural de lucernă are acțiune alcalinizantă, neutralizând aciditatea gastrică, este laxativ și combate diareea severă. Sunt consemnate efecte rapide de scădere a hiperacidității gastrice în urma consumului de suc de cartofi, morcov, țelină și broccoli crud.