

Zgaga je pekoč in praskajoč občutek v požiralniku, lahko tudi bolečina v zgornjem delu trebuha (žlički) ali za prsnico in je najpogostejši simptom gastroezofagealne refluksne bolezni (GERB). Običajno se pojavi po jedi (lahko tudi ne glede na uživanje hrane), pri prepogibanju ali pri fizični obremenitvi in celo ponoči. Traja lahko nekaj minut ali več ur. Z zgago se sreča skoraj polovica odraslih ljudi, pri vsaki deseti osebi pa pomembno vpliva na kakovost življenja. Zdravljenje GERB-a je običajno sestavljeno iz sprememb življenjskega sloga in zdravil, ki jih lahko predpiše vaš zdravnik. Najpogosteje predpiše zdravilo iz skupine tako imenovanih zaviralcev protonske črpalke (ZPČ), ki so najučinkovitejša zdravila za nadzor nad zgago.



Zakaj nastane zgaga?

Poleg funkcionalnih motenj, nekaterih zdravil in stresa zgago največkrat povzročajo prehranske navade (več o prehranskih priporočilih je zapisano na drugi strani lista). Priporočljivo je izogibanje prenašanju in ležanju takoj po obroku. Zato svetujemo, da bolniki ne jedo tri ure pred spanjem. Pomembno je tudi upoštevanje prehranskih priporočil, saj nekatere jedi lahko vplivajo na povečano izločanje želodčne kisline in s tem na potek zgage.



Kdaj je treba k zdravniku?

Če se zgaga pojavlja dvakrat ali večkrat na teden, če je zelo intenzivna in/ali jo občutite že dolgo časa, vam svetujemo obisk pri zdravniku. Takojšen pregled je nujen, če se pojavijo alarmantni znaki: nenamerno hujšanje, bruhanje krvi, črno blato ali kri v blatu, težavno požiranje, bolečine pri požiranju, hudi simptomi.



Kako delujejo zdravila za nadzor nad zgago?

Najučinkovitejša zdravila spadajo v skupino zaviralcev protonske črpalke, ki zmanjšajo izločanje želodčne kisline in tako preprečijo njeno škodljivo delovanje na izpostavljeno sluznico. Zaviralci protonske črpalke ustavijo končno fazo izločanja želodčne kisline, zato je njihov učinek močan in dolgotrajen. Želodčna kislina je pravzaprav izjemno močna solna kislina. Če njeno količino zmanjšamo, zmanjšamo tudi vnetje sluznice v želodcu in dvanajstniku in omogočimo hitrejše celjenje morebitnih poškodb sluznice (erozije, ulkusi). S temi zdravili lahko preprečimo tudi ponovitev teh bolezni. Manj učinkovito zavirajo izločanje želodčne kisline tudi nekatera druga starejša zdravila, na primer zaviralci histaminskih receptorjev H₂ (npr. ranitidin).



Kako je najbolje jemati zdravila in kako hitro začnejo delovati?

Človeško telo ima svoj vsakodnevni ritem, ki lahko vpliva na učinkovitost zdravil, zato moramo nekatera zdravila jemati ob določenem času. Učinek zdravil iz skupine zaviralcev protonske črpalke je največji, če jih jemljemo na prazen želodec, najbolje pol ure pred zajtrkom. Če morate zdravilo jemati dvakrat na dan, vzemite en odmerek pred zajtrkom in drugega pred večerjo. Tableto ali kapsulo pogoltnite celo oziroma jo popijte z malo tekočine. Učinek na izločanje želodčne kisline je velik že prvi dan, v naslednjih nekaj dneh pa se še poveča. Zgaga in bolečina običajno prenehata najkasneje po nekaj dneh, poškodba na sluznici požiralnika pa se zaceli v nekaj tednih.



Kako dolgo je treba jemati ta zdravila?

Bolnikom običajno svetujemo, da zdravila jemljejo najmanj 6 do 8 tednov, čeprav se lahko bolje počutijo že po nekaj tednih. Z medicinskega vidika trajanje zdravljenja ni omejeno. Nekateri bolniki morajo zaviralce protonske črpalke jemati vsak dan (lahko tudi dolgotrajno). Ko se simptomi izboljšajo, se lahko odmerek postopno zmanjšuje do odmerka, pri katerem bolnik nima težav. Takrat vsakodnevno jemanje zdravila večinoma ni potrebno. O prekinitvi zdravljenja in o tem, kdaj ga lahko prekinete, se v vsakem primeru posvetujte s svojim zdravnikom.

Prehranska in druga priporočila za bolnike, ki navajajo zgago in ostale simptome GERB-a

Preventivni prehranski ukrepi

Drugi ukrepi

Prehrana pri akutnem ezofagitisu

Obroki naj bodo redni, pogosti in manjši, izogibajte se obilnim obrokom.	Po jedi vsaj 3 ure ne ležite.	Izogibajte se kisli hrani (citrusi, brusnice, paradižnik, vložena okisana zelenjava, kis).
Vzemite si čas za obrok, jejte počasi, hrano dobro prežvečite.	Na postelji dvignite vzglavje.	Izogibajte se pekoči in zelo začinjeni hrani (rdeči in črni poper, pekoča paprika, čili, gorčica, ingver).
Izogibajte se ocvrti hrani in mastnim obrokom.	Prenehajte kaditi ali kajenje vsaj omejite.	Jejte blago začinjeno hrano.
Jejte obroke, ki vsebujejo malo maščob in veliko beljakovin.	Če vam je zdravnik predpisal ZPČ, zdravilo redno jemljite, tudi ko se že popolnoma dobro počutite.	Jejte redno in manjše obroke.
Zmanjšajte pitje alkohola.	Shujšajte, če je to potrebno.	
Izogibajte se živilom, ki poslabšajo simptome: kofeinu (prava kava in pravi čaj), gaziranim pijačam, čokoladi, česnu, čebuli, cimetu, poprovi in zeleni meti, citrusom, paradižniku, čilju, gorčici.	Nosite ohlapna oblačila.	
Izogibajte se pitju med jedjo, pijte med dvema obrokom.		

Width M. Reinhard T. *The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2nded. 2018.*

Skupina živil

Priporočeno

Odsvetovano

Pijače	Napitki brez dodanega sladkorja (voda, zeliščni čaji, žitna kava, manjše količine brezkofeinske kave, rastlinski napitki)	Napitki z dodanim sladkorjem, gazirane pijače, črni in zeleni čaj, kava, vroča čokolada, kakav, vsi sadni sokovi in nektarji, zlasti iz citrusov, sadni sirupi, domač bezgov sok/sirup
Sadje	Zrelo domače sadje (jabolka, hruške, grozdje, melone, lubenice, slive, ringlo, jagode) Manjše količine domače marmelade z manj sladkorja	Citrusi (limona, limeta, pomaranča, grenivka, klementine, mandarine, pomelo, kumkvat), kivi, ananas, marelice, banane
Zelenjava	Bučke, buče, brokoli, cvetača, korenje, koleraba, zelje, beluši, zelena solata, stročji fižol, grah Krompir, pripravljen brez maščobe	Česen, čebula, por, paprika, redkvice, vložena okisana zelenjava (kumarice, paprika, zelje, repa), krompir, pripravljen z maščobo (ocvrt, pražen, pire)
Mleko	Posneto mleko, manj masten navadni jogurt, kefir, kislo mleko, nemasten grški jogurt, nemastna skuta in manj mastni blagi siri	Polnomastno mleko, sladka in kislina smetana, mastni siri, trdi siri (parmezan), mlečni namazi, večje količine masla, polnomastna skuta, skuta s sadjem, sadni jogurt, sladoleđ
Žita, kruh in sladice	Vse vrste žit, vse osnovne vrste kruha Domači nemastni biskviti in zavitki v manjših količinah in samo občasno	Kruh z dodatkom maščobe (mlečno pecivo, lepinja, slanik, sirova štručka) Kruh in pekovsko pecivo s semeni Industrijsko pripravljene sladice (piškoti, biskviti, rogljički, kremne rezine, torte, pudingi)
Meso	Pusto meso (teletina, govedina, svinjina), perutninsko belo meso brez kože, mehko kuhana ali poširana jajca, jajčne omlete Modra riba (sardela, skuša, sardon)	Mastno žilavo meso, race, gosi, ocvrto meso, mesni izdelki (obarjene salame, klobase, krvavice, pečenice, hamburška slanina, prekajeno meso), zaseka, ocvirki, drobovina, pečena jajca Morski sadeži (lignji, hobotnice, školjke, raki), mastne ribe (krap, jegulja, brancin, orada, losos)
Začimbe in drugi dodatki jedem	Osnovne domače dišavnice (peteršilj, bazilika, timijan, origano, žajbelj, šatraj, majaron, pehtran), sol Manjše količine kakovostnega rastlinskega olja (npr. oljčno, ogrščično, sojino, koruzno) Manjše količine nepregretega masla Manjše količine medu	Ostre začimbe (meta, čili, mleta sladka paprika, dimljena in pekoča, harisa, tika masala, garam masala, kari, ingver, poper) Začimbne mešanice (npr. Vegeta), jušne kocke Solatni prelivi, vinski kis, jabolčne alkoholne pijače Majoneza, kokosova maščoba Margarina in večje količine masla Čokolada, kakav

Escott-Stump S: *Nutrition and diagnosis relatea Care 8thed. 2015.*

Width M. Reinhard T. *The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2nded. 2018.*