

چگونه با تغذیه مناسب به درمان هلیکوباکتریلوری کمک کنیم؟

13 مرداد 1401

*دکتر غزاله اسلامیان- متخصص تغذیه و رژیم درمانی

هلیکوباکتر یا همان میکروب معده در معده ی بیش از نیمی از ساکنان زمین، وجود دارد. مبتلایان از یک یا چند علامت مانند کاهش اشتها، کاهش وزن، درد شکمی، تهوع، نفخ، استفراغ خونی یا مدفوع تیره شکایت می کنند.

ممکن است در برخی از افراد مبتلا به این باکتری، این عفونت، بدون علامت باشد. هلیکوباکتر با ایجاد التهاب در لایه درونی معده، منجر به زخم و حتی سرطانی شدن سلول های معده می شود. بنابراین، این باکتری یکی از علل اصلی زخم معده است.

با درمان هلیکوباکتر از ابتلا به گاستریت و [سرطان معده](#) می توان پیشگیری کرد. ابتلا به این میکروب با توجه به نوع الگوی غذایی دریافتی افراد می تواند بهبود یا تشدید یابد. همچنین تغذیه در پیشگیری از ابتلا به این باکتری نقش مهمی دارد.

مواد غذایی با اثرات ضدباکتری و یا با کاهش التهاب، می توانند در درمان هلیکوباکتر و بهبود زخم معده کمک کنند. دریافت منابع پروبیوتیک ها، شامل لبنیات پروبیوتیک (ماست، پنیر یا دوغ کفیر)، ترشی های تخمیری و مکمل های پروبیوتیکی منجر به افزایش باکتری های مفید دستگاه گوارش شده و در کنترل و پیشگیری از ابتلا به هلیکوباکتر مؤثر هستند.

منابع غذایی اسید چرب امگا -۳ شامل ماهی قزل آلا، رنگین کمان، سالمون، ساردین، گردو، بذرتان آسیاب شده، روغن کلزا و سبزی های برگ سبز با کاهش التهاب، اثرات مفیدی در پیشگیری و کنترل هلیکوباکتر دارد.

زردچوبه تنها ادویه ای است که نه تنها برای این مبتلایان محدود نمی شود، بلکه توصیه می شود حتما به صورت روزانه مصرف شود. زردچوبه با خواص آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی و ضد میکروبی نقش اثرگذاری در بهبود علائم این بیماری دارد. مصرف متعادل زردچوبه به صورت روزانه به مبتلایان به این بیماری، توصیه می شود.

کلم ها به ویژه کلم بروکلی، گل کلم و نوعی تخمیری کلم، در درمان این میکروب می تواند، اثرگذار باشد. میوه های قرمز مانند توت فرنگی و شاه توت به دلیل محتوی بالای آنتی اکسیدانی، اثرات ضدسرطانی دارند. دریافت این میوه ها به صورت روزانه توصیه می شود.

با مصرف برخی مواد غذایی علائم این بیماری ممکن است تشدید شود. دریافت بالای سدیم (نمک) با افزایش خطر ابتلا به این بیماری در ارتباط است. بنابراین، علاوه بر محدودیت در مصرف نمک، دریافت منابع غذایی حاوی نمک پنهان مانند رب گوجه فرنگی صنعتی، گوشت های فرآوری شده (سوسیس و کالباس)، کنسروها، زیتون، خیارشور و انواع فست فودها باید محدود شود.

مواد غذایی حاوی کافئین شامل انواع قهوه، نوشابه سیاه، شکلات، چای پررنگ و نوشابه های انرژی زا و همچنین ادویه ها به ویژه فلفل قرمز یا فلفل سیاه، ترشی ها، گوجه فرنگی، مرکبات و آب مرکبات می توانند ترشح اسید معده را تحریک و منجر به التهاب و دردر معده شوند. بنابراین افراد مبتلا به این بیماری باید مصرف این مواد غذایی را تا حد امکان محدود کنند.