

## Dieta wspomagająca leczenie *Helicobacter pylori*

### Czym jest *Helicobacter pylori*?

*Helicobacter pylori* (*H. pylori*) to bakteria bytująca w błonie śluzowej żołądka, która może zakażać nawet 70-80% polskiej populacji. U większości osób przebiega bezobjawowo (nosicielstwo), jednak u około 20-30% zakażonych mogą występować objawy dyspeptyczne, takie jak uczucie ciężkości po posiłku, zgaga czy bóle brzucha. Nieleczona infekcja może prowadzić do zapalenia błony śluzowej żołądka, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a w rzadkich przypadkach nawet do raka żołądka czy niedokrwistości z niedoboru żelaza.

### Leczenie *Helicobacter pylori*

W przypadku objawowej i klinicznie potwierdzonej infekcji *H. pylori* konieczne jest leczenie antybiotykami oraz lekami obniżającymi kwasowość żołądka. Problemem jest jednak rosnąca oporność bakterii na niektóre antybiotyki, a także działania niepożądane terapii, takie jak biegunki, nudności czy zaburzenia smaku. Dlatego coraz większą uwagę poświęca się roli diety w zmniejszaniu zakażenia *H. pylori* i łagodzeniu objawów.

### Dieta a *Helicobacter pylori*

Choć wpływ diety na zakażenie *H. pylori* nadal jest badany, niektóre produkty mogą wspomagać walkę z infekcją, a inne sprzyjać jej rozwojowi.

#### Produkty wspomagające walkę z *H. pylori*:

- **Owoce jagodowe** (truskawki, maliny, borówki, jeżyny, żurawina) – zawierają polifenole, które hamują rozwój *H. pylori*, nawet szczepów opornych na klarytromycynę. Spożycie 250 ml soku żurawinowego dziennie przez 35 dni może znacząco ograniczyć zakażenie.
- **Warzywa kapustne** (kapusta, brokuły, kalafior, brukselka) – zawierają izotiocyjaniany, które zmniejszają ryzyko raka żołądka i działają bakteriobójczo na *H. pylori*. Spożycie 70 g kielków brokuła dziennie osłabia kolonizację bakterii.
- **Mleko i przetwory mleczne** (jogurty, kefir) – laktoferyna zawarta w mleku ma właściwości antybakteryjne i może zwiększać skuteczność terapii antybiotykowej.
- **Miód** – wykazuje działanie bakteriostatyczne i hamuje aktywność ureazy, enzymu umożliwiającego *H. pylori* przetrwanie w kwaśnym środowisku żołądka.
- **Zielona herbata** – zawiera katechiny, które hamują działanie ureazy i mogą ograniczać kolonizację *H. pylori*.
- **Zioła i przyprawy** (cynamon, imbir, oregano, bazylika, cząber, anyż) – zawierają olejki eteryczne o właściwościach antybakteryjnych.
- **Probiotyki** (szczepy *Lactobacillus* spp. i *Bifidobacterium*) – wspomagają skuteczność eradykacji *H. pylori* i zmniejszają działania niepożądane antybiotykoterapii.

### **Produkty mogące sprzyjać infekcji:**

- **Żywność wysoko przetworzona** (sólne przekąski, konserwy, wędzone i peklowane mięsa) – może zwiększać ryzyko zakażenia.
- **Palenie papierosów** – wykazano, że zwiększa ryzyko infekcji.
- **Nieodpowiednia higiena** – brak higieny osobistej i niedokładne mycie warzyw i owoców mogą sprzyjać zakażeniu.

### **Podsumowanie**

Chociaż antybiotykoterapia pozostaje podstawową metodą leczenia *Helicobacter pylori*, dieta może wspierać walkę z infekcją i łagodzić jej objawy. Spożywanie produktów o właściwościach antibakteryjnych, probiotyków i unikanie żywności wysoko przetworzonej może korzystnie wpłynąć na terapię. Warto pamiętać o przestrzeganiu zasad higieny oraz włączeniu do diety produktów wspomagających zdrowie przewodu pokarmowego.