

ŻYWIENIE W CHOROBYCH JAMY USTNEJ I GARDŁA

inż. Monika Tomczyk, mgr inż. Magdalena Siuba-Strzelińska

Martwi Cię nieprzyjemny zapach z ust? Odczuwasz pieczenie albo ból w jamie ustnej? A może zauważasz białe plamki na języku czy błonie śluzowej? Sprawdź poniżej, jakich chorób mogą to być objawy i jak możesz sobie z nimi poradzić.

Jama ustna to początkowy odcinek przewodu pokarmowego. To tu odbywa się wstępne trawienie pokarmu (wraz ze śliną wydzielana jest ptialina, enzym rozkładający węglowodany) i formowanie kęsów, które łatwo mogą być przesuwane do gardła i kolejnych odcinków przewodu pokarmowego. Stan jamy ustnej i gardła ma wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Zmiany chorobowe w ich obrębie mogą utrudniać spożywanie pokarmów, prowadząc do niedoborów składników odżywczych, a czasami mogą świadczyć o zaburzeniach ogólnoustrojowych.

Przyczyną chorób jamy ustnej i gardła są zakażenia: bakteryjne, wirusowe i grzybicze, rozwojowi których sprzyjają:

- urazy spowodowane m.in. źle dobranymi protezami lub twardymi szczoteczkami,
- spożywanie gorących lub zimnych pokarmów i ostrych przypraw,
- picie alkoholu i palenie tytoniu,
- niedobory witamin: C i z grupy B,
- cukrzyca i niedokrwistość.

Do najczęściej występujących chorób jamy ustnej i gardła zaliczamy:

- zapalenie jamy ustnej,
- wrzodziejące zapalenie jamy ustnej,
- opryszczkowe zapalenie jamy ustnej,
- grzybicze zapalenie jamy ustnej (wywołane najczęściej przez grzyby *Candida albicans*),
- aftowe zapalenie jamy ustnej,
- ostre zapalenie błony śluzowej gardła.

Pierwsze objawy zapalenia jamy ustnej i gardła to najczęściej pieczenie czy ból. Później, w zależności od rodzaju zapalenia, mogą pojawić się:

- zaczerwienienie, obrzęk dziąseł i wrażliwość na ucisk (wrzodziejące zapalenie jamy ustnej),
- papkowaty nalot na błonie śluzowej i zębach (zapalenie jamy ustnej),
- przejrzyste pęcherzyki na granicy skóry i błony śluzowej (opryszczkowe zapalenie jamy ustnej),
- białe plamki na błonie śluzowej jamy ustnej i gardła (grzybicze zapalenie jamy ustnej),
- czerwone, twarde grudki na wargach, błonie śluzowej policzków, brzegach języka i dziąstłach (aftowe zapalenie jamy ustnej),

- trudności w połykaniu (ostre zapalenie błony śluzowej gardła),

Często również zapaleniom jamy ustnej i gardła towarzyszy halitoza, czyli nieprzyjemny zapach z ust.

Jeśli zatem zauważysz u siebie wymienione objawy, jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem, który zaleci odpowiednią farmakoterapię. Dodatkowo zastosuj poniższe wskazówki żywieniowe, które złagodzą dokuczliwe objawy i przyczynią się do szybszej regeneracji błony śluzowej jamy ustnej i gardła:

- ogranicz produkty kwaśne (m.in. cytrusy i ich soki, przetwory konserwowe i kwaszone np. z ogórków, kapusty), słone i pikantne, które nasilają ból,
- nie spożywaj zbyt gorących i zbyt zimnych pokarmów, które mogą podrażniać śluzówkę,
- unikaj palenia tytoniu i picia alkoholu, gdyż wzmagają stan zapalny,
- wypijaj min. 2 litry płynów dziennie (z tego ponad litr powinna stanowić woda niegazowana) w celu nawilżenia śluzówki i szybszej jej regeneracji; unikaj picia mocnej kawy i herbaty,
- w przypadku problemów z gryzieniem, żuciem i połykaniem odpowiednia będzie dieta płynna, półpłynna lub papkowata (m.in. zupy kremy, przecierane owoce, koktajle, pasty z pieczonych warzyw czy twarogu itp.),
- w przypadku grzybiczego zapalenia jamy ustnej ogranicz w diecie ilość węglowodanów prostych (cukier i słodocze), produktów o wysokim IG (indeksie glikemicznym) i wysokoprzetworzonych, gdyż przyczyniają się one do zakwaszenia jamy ustnej, co sprzyja rozwojowi grzybów. Wskazane jest spożywanie dużych ilości kefiru, jogurtów naturalnych i kwaśnego mleka zawierających korzystne dla zdrowia żywe kultury bakterii,
- należy pamiętać o dostarczaniu wraz z pożywieniem witamin z grupy B, które zapobiegają stanom zapalnym błony śluzowej jamy ustnej oraz łuszczeniu i pękaniu warg, a także witaminy C, która zwiększa odporność na zakażenia i przyspiesza gojenie ran (tabela 1).

Tabela 1. Źródła witamin z grupy B i witaminy C oraz objawy niedoborów

Witamina	Objawy niedoborów	Źródła
B2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ łuszczenie, pęknięcie warg ▪ zajady w kącikach ust ▪ stany zapalne jamy ustnej ▪ ogniska zapalne skóry, uczucie pieczenia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mięso, jaja kurze ▪ zarodki pszenicy ▪ mleko i jego przetwory ▪ brokuły, szpinak, fasola, kasza gryczana
B3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zmiany skórne – szorstkość, ▪ zaczerwienienie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ drożdże piekarskie ▪ wątroba, mięso drobiowe i wieprzowe ▪ produkty zbożowe ▪ suche nasiona roślin strączkowych ▪ ziemniaki
B6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stany zapalne skóry ▪ podrażnienie języka, błon śluzowych jamy ustnej 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zarodki i otręby pszenne ▪ mięso i jego przetwory, makrela, łosoś ▪ fasola, kasza gryczana
C	<ul style="list-style-type: none"> ▪ krwawienie dziąseł 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ natka pietruszki, czerwona papryka,

	<ul style="list-style-type: none">▪ osłabiona odporność▪ opóźnione gojenie ran	warzywa kapustne, truskawki, brokuły, jarmuż
--	---	---