

## Zašto se gastritis pogoršava u proljeće

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 20 Svibanj 2026 11:11

Objavljeno: Srijeda, 20 Svibanj 2026 11:11

---

Proljeće mnogima donosi više energije, dulje dane i boravak na otvorenom, no osobama koje imaju osjetljiv želudac upravo to razdoblje često znači i povratak neugodnih simptoma poput pečenja u želucu, nadutosti, mučnine i žgaravice.

Liječnici već godinama primjećuju da se gastritis i refluks češće pogoršavaju upravo u proljeće i jesen, a nova istraživanja pokazuju da ta povezanost možda nije samo slučajnost.

Promjene temperature, tlaka zraka i ritma života za organizam predstavljaju određeni oblik stresa. Tijelo se tijekom prijelaznih godišnjih doba prilagođava novim uvjetima, a kod nekih ljudi to dovodi i do pojačanog lučenja želučane kiseline. Upravo višak kiseline dodatno nadražuje osjetljivu želučanu sluznicu pa se simptomi gastritisa u proljeće često intenziviraju.

Gastritis je upala želučane sluznice koja može biti akutna ili kronična. Akutni oblik obično dolazi naglo i s izraženijim simptomima, dok kronični gastritis može trajati mjesecima ili godinama, uz razdoblja smirivanja i ponovnog pogoršanja. Ljudi se najčešće žale na bol i pečenje u gornjem dijelu trbuha, osjećaj težine nakon jela, nadutost, podrigivanje, mučninu, refluks i žgaravicu. Kod nekih se simptomi pojačavaju kada preskaču obroke, dok drugima smetaju upravo obilni i masni obroci.

Stručnjaci upozoravaju da se uz gastritis često javlja i tzv. neulkusna dispepsija, odnosno “loša probava”, koju karakteriziraju osjećaj punoće, pritisak i nelagoda tijekom obroka. Uz to se često pojavljuju nadutost, pojačano stvaranje plinova i osjećaj težine koji može trajati satima nakon jela.

### **Bakterija Helicobacter pylori i stres dodatno pogoršavaju tegobe**

Iako se nekad smatralo da je gastritis uglavnom posljedica stresa i nepravilne prehrane, danas se zna da važnu ulogu ima bakterija *Helicobacter pylori*. Upravo je ona jedan od glavnih uzročnika kroničnog gastritisa i čira na želucu, a povezuje se i s povećanim rizikom razvoja raka želuca.

Nova istraživanja posljednjih godina pokazala su i zanimljivu sezonsku povezanost. Jedna studija objavljena 2025. godine pokazala je da je najveći broj infekcija bakterijom *Helicobacter pylori* zabilježen upravo tijekom proljeća.

Znanstvenici smatraju da bi razlog mogli biti klimatski čimbenici, promjene imuniteta i dodatni stres za organizam tijekom smjene godišnjih doba.

Osim same bakterije, sve se više proučava i želučani mikrobiom – složeni sustav mikroorganizama koji žive u želucu. Pokazalo se da stres, prehrana, antibiotici i promjene životnih navika mogu narušiti ravnotežu tih mikroorganizama, što dodatno pogoduje upalama i probavnim tegobama.

Velik problem predstavljaju i svakodnevne navike. Alkohol, cigarete, previše kave, gazirana pića i neredovita prehrana dodatno iritiraju želudac. Gazirana pića osobito smetaju osobama s gastritisom jer povećavaju količinu plinova u želucu i stvaraju dodatni pritisak na želučanu stijenk, što pojačava bol i osjećaj nadutosti.

## Zašto se gastritis pogoršava u proljeće

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 20 Svibanj 2026 11:11

Objavljeno: Srijeda, 20 Svibanj 2026 11:11

---

Stručnjaci upozoravaju i na pretjerano korištenje nesteroidnih protuupalnih lijekova poput ibuprofena ili ketoprofena. Ti lijekovi mogu dodatno oštetiti želučanu sluznicu, osobito kod ljudi koji već imaju gastritis ili skrivenu infekciju bakterijom *Helicobacter pylori*. Zato se preporučuje uzimati ih samo kada su doista potrebni i u najmanjoj mogućoj mjeri.

### Prehrana igra ključnu ulogu

Važnu ulogu u kontroli simptoma ima prehrana. Osobama koje pate od gastritisa savjetuje se jesti manje i češće obroke, bez preskakanja jela. Hranu treba jesti polako i dobro prožvakati kako bi se želudac što manje opterećivao.

Sve se više preporučuje laganija prehrana s naglaskom na žitarice, kuhano povrće i jednostavno pripremljene obroke, dok bi unos mesa, osobito masnog i teško probavljivog, trebalo smanjiti. Pržena hrana, jaki začini, alkohol i velike količine kofeina mnogima dodatno pogoršavaju simptome.

Mnogima smetaju i vrlo hladna ili prevruća jela, kao i velike količine sirovog voća i povrća. Kod osoba koje uz gastritis imaju i refluks mogu pomoći pripravci koji stvaraju zaštitni sloj između želučane kiseline i jednjaka te tako ublažavaju osjećaj pečenja i vraćanja kiseline.

Pojedini ljudi olakšanje pronalaze i u biljnim pripravcima poput čajeva od sljeza, komorača, matičnjaka ili metvice, no stručnjaci upozoravaju da ni prirodne pripravke ne treba koristiti nekontrolirano.

Liječničku pomoć svakako treba potražiti ako se javljaju jaki bolovi, učestalo povraćanje, crna stolica, tragovi krvi ili izražena slabost i malaksalost. Iako se gastritis često doživljava kao "uobičajeni proljetni problem", riječ je o stanju koje ne treba zanemarivati jer dugotrajna upala želuca može dovesti i do ozbiljnijih komplikacija. (HINA)

