



Kaj je gastritis?

Gastritis pomeni vnetje želodčne sluznice. Lahko nastane akutno ali pa traja dlje časa (kronični gastritis). Vzroki so lahko različni: virusna ali bakterijska okužba (npr. *H. pylori*), prekomerno uživanje kisle, začinjene ali mastne hrane, dolgotrajna uporaba nekaterih zdravil (npr. nesteroidni antirevmatiki, kot je ibuprofen), stres, alergijske ali druge vnetne bolezni prebavil. Jasnega vzroka pogosto ne odkrijemo.

Kako ga pri otrocih prepoznamo?

Simptomi gastritisa so lahko blagi ali izrazitejši. Najpogostejši simptomi in znaki vključujejo:

- bolečino v zgornjem delu trebuha (žlički),
- slabost, občasno bruhanje,
- izgubo apetita,
- hiter občutek sitosti,
- spahovanje ali občutek zgage,
- v hujših primerih: kri v izbruhanini ali odvajanje črnega blata.

Pri mlajših otrocih lahko opazimo razdražljivost, slabši apetit ali jok po hranjenju. Če težave vztrajajo dlje časa, lahko otrok slabše pridobiva telesno težo ali celo hujša.

Kako postopamo doma?

- Hrana naj bo lahka, razdeljena na več manjših obrokov čez dan. Izogibajte se začinjeni, ocvrti, mastni in kisli hrani (citrusi, paradižnik) ter gaziranim pijačam. Otrok naj hrano dobro prežveči in jí počasi.
- Otrok naj uživa mlačne tekočine po požirkih; če zavrača hrano, naj ne pije samo vode, ampak npr. sladkan čaj, mleko, rehidracijsko oz. izotonično raztopino.

- Otrok naj v primeru bolečin v trebuhu ne prejema nesteroidnih protivnetnih zdravil (npr. ibuprofena), razen če jih predpiše zdravnik. Ta zdravila vedno jemljemo po obroku in ne »na prazen želodec«.
- Pomembna sta tudi počitek, po možnosti z dvignjenim vzglavjem, in umirjeno okolje.

Kdaj k zdravniku?

- Če se bolečine v zgornjem delu trebuha pogosto ponavljajo ali trajajo več kot nekaj dni,
- če otrok bruha kri, je izbruhanina podobna kavni usedlini ali opazite črno, lepljivo blato (brez jasnega prehranskega vzroka),
- če so prisotni izguba apetita, hujšanje ali slabše pridobivanje telesne teže,
- če se težave ne izboljšajo v nekaj dneh kljub prilagoditvi prehrane in življenjskega sloga.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.