



Choroba wrzodowa

Choroba wrzodowa charakteryzuje się powstawaniem wrzodów żołądka lub dwunastnicy, czyli ubytków błony śluzowej sięgających do warstwy mięśniowej. Schorzenie ma charakter przewlekły, tzn. po okresach bezobjawowych trwających od kilku tygodni do nawet kilku miesięcy występują nawroty choroby, a wrzody mają skłonność do pojawiania się w tych samych miejscach. Z tego względu choroba może znacznie obniżać jakość życia. Choroba wrzodowa jest uznawana za jedno z najczęściej występujących schorzeń przewodu pokarmowego.



Zalecenia dietetyczne

1. Wyklucz z diety wszystkie produkty długo zalegające w żołądku, powodujące nadmierne wydzielanie soku żołądkowego, źle tolerowane i nasilające dolegliwości (według indywidualnej tolerancji), np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, alkohol.
2. Spożywaj od 5 do 6 niewielkich objętościowo posiłków, o stałych porach (co 2-3 godziny).
3. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać ścian żołądka. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
6. Unikaj dosalania posiłków i używania ostrych przypraw.
7. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, co pozwoli na dokładne przeżuwanie kęsów pokarmu.

Modyfikacja stylu życia obejmuje również:

- zaprzestanie palenia tytoniu,
- unikanie sytuacji stresowych,
- zrezygnowanie z używania gum do żucia.

Po zakończeniu procesu leczenia i ustąpieniu dolegliwości bólowych należy zastosować się do ogólnych zasad prawidłowego żywienia z wyłączeniem produktów i potraw źle tolerowanych.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w chorobie wrzodowej

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe 	Pieczywo jasne, mąka pszenna, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), sucharki, płatki owsiane, ryż biały, drobne makarony. fior, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, młody	Pieczywo razowe (żytnie i pszenne), rogaliki francuskie, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak), grube makarony, mąka razowa, mąka żytnia.
Warzywa i przetwory warzywne 	Ziemniaki, marchew, buraki, dynia, szpinak, kalafior, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek – gotowane, z dodatkiem świeżego masła. Na surowo: zielona sałata, cykoria, utarta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona), pomidory bez skórki.	Kapusta, brukselka, brokuł, papryka, szczypiorek, cebula, ogórek, rzodkiewka, kukurydza, szparagi, grzyby. Warzywa zasmażane i konserwowane octem, frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy.
Owoce i przetwory owocowe 	Owoce – dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane, ewentualnie przetarte. Maliny, jeżyny, porzeczki – w ograniczonych ilościach w postaci rozcieńczonego przecieru lub soku.	Owoce surowe w przypadku indywidualnej wrażliwości. Owoce suszone.
Nasiona i orzechy	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk. Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa. Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omelet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste ryby (np. węgorz, halibut). Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne, galarety z mięsa i ryb. Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.), jaja w majonezie.
Produkty mleczne 	Mleko słodkie (0-2%), mleko zsiadłe (0-2%), biały ser (chudy i półtłusty), serek homogenizowany, jogurt; w przypadku dobrej tolerancji - kefir.	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, kwaśna śmietana.
Tłuszcze 	Masło, oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek), słodka śmietanka, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	Smalec, boczek.
Cukier, desery i słodcyce 	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek (w ograniczonych ilościach), kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; ciasto drożdżowe, biszkopty.	Pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie), ciasta piaskowe i kruche, makowiec, chałwa, słodcyce zawierające orzechy, tłuszcz czy kakao.
Napoje 	Woda niegazowana, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe i warzywne (rozcieńczane).	Mocna herbata, kawa, kakao, czekolada płynna, napoje gazowane, napoje alkoholowe.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w chorobie wrzodowej

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Przyprawy 	Przyprawy łagodne, np. koper zielony, natka pietruszki, kminek, bazylia, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, cynamon, anyż, goździki, sól (unikać nadmiaru).	Ostre przyprawy, np. pieprz, ostra papryka, curry, maggi, kostki bulionowe, chrzan, musztarda, ocet, pickle, marynaty.
Potrawy 	Kleiki, zupa jarzynowa (z dozwolonych warzyw, ewentualnie przetarta), ziemniaczana, zupy mleczne, krupniki (z dozwolonych kasz), zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance, z dodatkiem świeżego masła, zaprawiane żółtkiem. Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem dozwolonych technik kulinarnych; potrawki, budynie mięsne, pulpety. Kasze dozwolone ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte, kluski lane i leniwe, budynie z kasz (np. z dodatkiem mięsa, warzyw czy owoców). Sosy o łagodnym smaku zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, np. koperkowy.	Esencjonalne wywary z mięsa, kości, warzyw lub grzybów, rosół, kapuśniak, zupa ogórkowa, grochówka, zupa fasolowa, zupa grzybowa, zupa cebulowa, zupy z niedozwolonych warzyw lub owoców, zupy w proszku, zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, kluski francuskie, zacierki, mięsa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach i zasmażkach, potrawy ostro przyprawione.
Techniki kulinarne 	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, spulchnianie potraw (np. przez dodanie bułki namoczonej w wodzie lub mleku bądź piany z ubitych białek jaj), zagęszczanie zawiesiną mąki w wodzie lub mleku bądź żółtkami, dodatek tłuszczu po przyrządzeniu potrawy (bez podgrzewania go).	Smażenie, odsmażanie, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu, pieczenie tradycyjne (z powstaniem spieczonej skórki), zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażki.



Przykładowy jadłospis jakościowy w chorobie wrzodowej

ŚNIADANIE:

Jaja na miękko z surówką i pieczywem

- jaja
- sałata
- pomidor bez skórki
- oliwa z oliwek
- bułka pszenna

II ŚNIADANIE:

Jabłko parowane/pieczone

- jabłko
- cynamon

OBIAD:

Zupa krem z dyni

- dynia
- ziemniaki
- marchew
- korzeń pietruszki
- słaby bulion
- natka pietruszki
- groszek ptysiowy

OBIAD II:

Pieczony dorsz w sosie cytrynowym z puree ziemniaczanym i młodą fasolką szparagową

- filet z dorsza
- masło
- śmietana
- mąka pszenna
- sok z cytryny, koper
- ziemniaki
- młoda fasolka szparagowa



Przykładowy sposób podania, fot. freepic.com

PODWIECZOREK:

Kasza manna z musem morelowym

- kasza manna
- mleko 1,5 % tłuszczu
- cukier/miód (opcjonalnie)
- morele (dojrzałe)

KOLACJA:

Kanapki z wędliną i warzywami

- chleb jasny pszenny
- masło
- chuda wędlina drobiowa
- sałata
- pomidor bez skórki

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Jarosz M. Choroba wrzodowa. [W]: Jarosz M (red). Praktyczny podręcznik dietetyki. Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010, s. 185-188.
2. Włodarek D. Wybrane choroby przewodu pokarmowego. Choroba wrzodowa. [W]: Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014, s. 195-200.
3. Waśko-Czopnik D. Żywnienie w chorobach przełyku, żołądka i dwunastnicy. [W]: Poniewierka E. Żywnienie w chorobach przewodu pokarmowego i zaburzeniach metabolicznych.
4. Rowicka G., Czajka M. Znaczenie diety w profilaktyce i leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Medycyna Rodzinna, 2011, 1:15.