



## Zalecenia żywieniowe w chorobie wrzodowej

### Choroba wrzodowa

to schorzenie przewodu pokarmowego, polegające na powstawaniu ubytków (wrzodów) w błonie śluzowej żołądka lub dwunastnicy. Najczęściej jest spowodowana zakażeniem bakterią *Helicobacter pylori* lub długotrwałym stosowaniem niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Objawy obejmują ból w nadbrzuszu, nudności, zgagę oraz niestrawność. Nieleczona choroba wrzodowa może prowadzić do powikłań, takich jak krwawienie czy perforacja ściany żołądka. Leczenie zazwyczaj obejmuje antybiotykoterapię oraz leki zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego, jednak równie istotne jest utrzymanie prawidłowej diety, lekkostrawnej, z ograniczeniem substancji powodujących zwiększone wydzielanie soków żołądkowych, która ma korzystny wpływ na zmniejszenie nasilenia objawów oraz proces leczenia.

### Podstawowe zalecenia:

1

W chorobie wrzodowej zaleca się dietę lekkostrawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Zwraca się uwagę zarówno na dobór produktów jak i sposób przygotowania potraw – dobór odpowiednich posiłków będzie miał kluczowe znaczenie w łagodzeniu objawów choroby oraz na proces leczenia. Dla efektywnego leczenia należy również całkowicie zrezygnować ze spożywania alkoholu oraz palenia papierosów.

2

W diecie lekkostrawnej ograniczeniu ulega spożycie błonnika pokarmowego zawartego w surowych warzywach i owocach – warzywa należy spożywać gotowane lub rozdrabniane, natomiast owoce obrane, pozbawione pestek, najlepiej w formie przetworzonej, np. rozdrobnione, upieczone. Niektóre produkty roślinne najlepiej całkowicie wyłączyć z diety – takie jak warzywa strączkowe, orzechy i nasiona oraz ostre warzywa, takie jak cebula, por, czosnek. Na strawność posiłków wpływa również gęstość energetyczna potrawy – potrawy tłuste, bogate w przetworzoną skrobię, z dużą zawartością cukrów prostych – strawienie takich potraw wymaga od układu pokarmowego znacznie większych nakładów pracy i energii.

# 3

Należy zwrócić uwagę na sposób przygotowania posiłków – wybierać potrawy gotowane, duszone, przygotowane na parze. Potrawy pieczone powinny być przygotowywane pod przykryciem, w naczyniu żaroodpornym, folii aluminiowej, rękawie do pieczenia. W diecie unika się smażenia, grillowania oraz pieczenia potraw luzem w piekarniku – związki chemiczne powstające podczas takiej obróbki, choć z jednej strony nadają potrawom aromatu i koloru, to z drugiej strony są one właśnie tym, co obniża strawność oraz wartość odżywczą produktu.

# 4

Podczas przygotowania posiłków należy zwrócić uwagę na sposób ich przyprawienia – wyklucza się ostre przyprawy, ocet oraz produkty na jego bazie, takich jak musztarda, a także unika się dosalania potraw oraz spożywania produktów z dużą ilością soli, takich jak paluszki czy krakersy, wędzone ryby, produkty konserwowe, itp.

# 5

Porcje nie powinny być zbyt duże, za to jedzone regularnie i często – 5-6 posiłków dziennie. Posiłki należy spożywać w spokoju, skupiając się na dokładnym przeżuwaniu jedzenia. Istotna jest również temperatura posiłków oraz płynów – nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Należy spożywać jedzenie i napoje w temperaturze pokojowej, a w przypadku napojów wyklucza się również napoje gazowane.



## Produkty zalecane i przeciwwskazane w chorobie wrzodowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	Mleko 2%, jogurty naturalne, kefir, maślanka, serwatka	Jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, wody gazowane, napoje słodzone
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, czerstwy, bułki	Graham pszenny	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy, jaja, parówki cielęce,	Tłuste wędliny, konserwy, produkty wędzone, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, serki topione, ser feta, fromage
<b>Zupy i gorące sosy</b>	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy zagęszczane jogurtem sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, ze słodką śmietanką, jogurtem	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony sosy cebulowy, grzybowy, ostre
<b>Dodatki do zup</b>	Bułki, grzanki, kasza jęczmienna, ryż biały, basmati, ziemniaki, kasza jaglana	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
<b>Mięso, podroby, drób, ryby, jaja</b>	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak bez skóry, kurczak chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj potrawy gotowane, pulpety jaja na miękko, jajecznicą i jajka sadzone na parze	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (np. schab, polędwica) potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w naczyniu żaroodpornym, pergaminie	Tłuste mięsa: wieprzowina (np. boczek, karkówka), baranina, gęsi, kaczki tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, karp potrawy smażone, marynowane, wędzone, jaja na twardo, jajecznicą i jajka sadzone smażona lub z dużą ilością tłuszczu
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. Placki ziemniaczane, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Na surowo, w niewielkich ilościach: olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło		Łój, smalec, słonina, margaryny twarde

<b>Warzywa</b>	Warzywa młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona warzyw strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone, w postaci surówek z majonezem i musztardą
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone, puree z jogurtem		Smażone, np. frytki, krążki, placki
<b>Owoce</b>	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone albo gotowane	Gruszka pieczona albo gotowana	Daktyle, czereśnie, owoce marynowane, cytrusy
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, soki owocowe, przeciera owocowe		Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre przyprawy, pieprz, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

#### PIŚMIENNICTWO

- [1] Tarantewska, Anna (mgr inż.) – Dieta w chorobie wrzodowej [online]. Medycyna Praktyczna – Dieta i ruch, 21.09.2016. Dostępny w Internecie: [https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety\\_w\\_chorobach/70992,dieta-w-chorobie-wrzodowej](https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/70992,dieta-w-chorobie-wrzodowej)
- [2] Narodowy Fundusz Zdrowia – Choroba wrzodowa – jak pomóc sobie dietą [online]. Diety NFZ. Dostępny w Internecie: <https://diety.nfz.gov.pl/porady/dieta-w-chorobie/choroba-wrzodowa-jak-pomoc-sobie-dieta>
- [3] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – Choroba wrzodowa. Zalecenia żywieniowe [PDF]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 11.06.2024. Dostępny w Internecie: [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia\\_dietetycy\\_choroba-wrzodowa-06-2024.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_choroba-wrzodowa-06-2024.pdf)

