



## 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 obniżyć 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
<b>Produkty zbożowe</b> 	Pieczywo jasne, mąka pszenna, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), sucharki, płatki owsiane, ryż biały, drobne makarony.	Pieczywo razowe (żytnie i pszenne), rogaliki francuskie, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak), grube makarony, mąka razowa, mąka żytnia.
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b> 	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.
<b>Owoce i przetwory owocowe</b> 	Jabłko, brzoskwinia, morela, truskawki – dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane, ewentualnie przetarte. Maliny, jeżyny, porzeczki – w ograniczonych ilościach w postaci rozcieńczonego przecieru lub soku.	Wszystkie owoce surowe, w szczególności gruszki, śliwki, czereśnie, agrest. Owoce suszone.
<b>Nasiona i orzechy</b>	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b>	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
<b>Mięso, ryby, jaja i ich przetwory</b> 	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 kiełbasa szynkowa. Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet.	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.
<b>Produkty mleczne</b> 	Mleko słodkie (0-2%), mleko zsiadłe (0-2%), biały ser (chudy i półtłusty), serek homogenizowany.	Kefir, jogurt, sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, kwaśna śmietana.
<b>Tłuszcze</b> 	Masło, oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek), słodka śmietanka, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	Smalec, boczek.
<b>Cukier, desery i słodczyce</b> 	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, słodczyce zawierające orzechy, tłuszcz czy kakao.
<b>Napoje</b> 	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
<p><b>Przyprawy</b></p> 	<p>Przyprawy łagodne, np. koper zielony, natka pietruszki, kminek, bazylia, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, cynamon, anyż, goździki, sól (unikać nadmiaru).</p>	<p>Ostre przyprawy, np. pieprz, ostra papryka, curry, maggi, kostki bulionowe, chrzan, musztarda, ocet, pikle, marynaty.</p>
<p><b>Potrawy</b></p> 	<p>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 zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, np. koperkowy.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Techniki kulinarne</b></p> 	<p>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).</p>	<p>Smażenie, odsmażanie, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu, pieczenie tradycyjne (z powstaniem spieczonej skórki), zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażki.</p>



## Przykładowy jadłospis jakościowy w chorobie wrzodowej

### ŚNIADANIE:

#### Jaja na miękko z surówką i pieczywem

- jaja
- sałata
- pomidor bez skórki
- jogurt naturalny
- bułka pszenna

### II ŚNIADANIE:

#### Jabłko parowane/pieczone

- jabłko
- cynamon

### OBIAD:

#### Zupa krem z dyni

- dynia
- ziemniaki
- marchew
- korzeń pietruszki
- cebula
- słaby bulion
- natka pietruszki, czosnek
- groszek ptysiowy

### OBIAD II:

#### Pieczony łosoś w sosie cytrynowym z puree ziemniaczanym i młoda fasolką szparagową

- łosoś
- 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
- 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](http://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. Żywnie w chorobach przetyku, żołądka i dwunastnicy. [W]: Poniewierka E. Żywnie 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: 15-18.