

CHOROBA WRZODOWA

Choroba wrzodowa charakteryzuje się powstawaniem ubytków błony śluzowej (wrzodów i/lub nadżerek) w obrębie górnego odcinka przewodu pokarmowego, głównie w proksymalnej części dwunastnicy i w żołądku, w miejscach narażonych na działanie kwasu solnego i pepsyny. Do najczęstszych przyczyn wystąpienia choroby wrzodowej należą:

- Zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*;
- Przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ).

Dieta jest elementem wspomagającym leczenie farmakologiczne i może wpływać na łagodzenie objawów choroby. Modyfikacja sposobu żywienia jest szczególnie zalecana w okresach zaostrzenia. Postępowanie dietetyczne polega na wprowadzeniu diety lekkostrawnej z eliminacją produktów i pokarmów źle tolerowanych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3 godziny przed snem.
2. Posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie należy unikać np. oglądania telewizji, czytania gazet itp.
3. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów.
4. Zalecane jest stosowanie diety łatwostrawnej, która powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.
5. Spożywać ostrożnie i według indywidualnego stopnia tolerancji pokarmowej:
 - winegret;
 - owoce cytrusowe, takie jak cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpferty, kiwi;
 - nadmierne ilości przypraw, potrawy zbyt słone.
6. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, rękawie lub pergaminie (obróbka ta nie wymaga tłuszczu, a produkt jest miękki, gdyż nie traci wody).

CHOROBA WRZODOWA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

7. Przeciwwskazanymi technikami kulinarnymi są: smażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem produktów, pieczenie w tradycyjny sposób, zapiekanie, a także sporządzanie zasmażek, odgrzewanie i odsmażanie.
8. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy:
 - powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ostre, tłuste, długo zalegające w żołądku);
 - zawierające duże ilości błonnika pokarmowego;
 - działających wzdymającą (np. suche nasiona roślin strączkowych);
 - wędzone;
 - używki i marynaty.
9. Tradycyjnie z diety eliminuje się: cebulę, por, czosnek, ogórek – z uwagi na często obserwowane po ich podaniu dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
10. Źródłem błonnika w diecie powinny być młode, delikatne warzywa, dojrzałe owoce, pieczywo pszenne lub graham, drobne kasze. Z diety wyklucza się warzywa kapustne i strączkowe.
11. W celu polepszenia tolerancji błonnika pokarmowego stosuje się takie techniki jak:
 - usuwanie z warzyw i owoców skórek i pestek;
 - oddzielanie i wyrzucanie zwłókniałych i twardych części roślin;
 - wydłużenie czasu gotowania produktów roślinnych;
 - mechaniczne rozdrabnianie produktów (owoce i warzywa w formie musów, przecierów, puree lub soków).
12. Potrawy nie powinny być ani zbyt zimne, ani zbyt gorące, gdyż może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną wystąpienia dolegliwości bólowych.
13. Zalecane jest wypijanie minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach). Płyny należy spożywać między posiłkami, unikać napojów gazowanych. Herbata i kawa powinny być spożywane w bardzo niewielkich ilościach.
14. Wyeliminować alkohol z diety, który działa drażniąco na błonę śluzową żołądka oraz pobudza wydzielanie soku żołądkowego.
15. Zrezygnować z palenia tytoniu. Palenie powoduje trudniejsze gojenie się owrzodzeń oraz zwiększa ryzyko nawrotów choroby.



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki • drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna • komosa ryżowa, amarantus • ryż biały • jasne makarony: pszenne, ryżowe • płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane • chrupki kukurydziane, wafle ryżowe • mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel • płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie • otręby: pszenne, żytnie, owsiane • gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak • ryż: brązowy, dziki, czerwony • makaron pełnoziarnisty • pieczywo cukiernicze • dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
WARZYWA	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, szpinak • na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki 	<ul style="list-style-type: none"> • cebula, por, czosnek • kapusta, kalafior, brukselka, brokuł • rzodkiewki • ogórek surowy, papryka ze skórą • grzyby • w occie i konserwowe • kiszzone
ZIEMNIAKI	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane • pieczone w folii bez dodatku tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree • smażone • frytki, chipsy • placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan • jagody, borówki, mango, melon 	<ul style="list-style-type: none"> • cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki • owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki • suszone, kandyzowane, w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	<ul style="list-style-type: none"> • mleko do 2 % zawartości tłuszczu • produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, 	<ul style="list-style-type: none"> • pełnotłuste mleko • mleko skondensowane • śmietana

	<ul style="list-style-type: none"> kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe 	<ul style="list-style-type: none"> jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort ser feta
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka 	<ul style="list-style-type: none"> tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki konserwy mięsne wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
RYBY	<ul style="list-style-type: none"> chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp 	<ul style="list-style-type: none"> ryby w oleju np. śledzie ryby wędzone konserwy rybne paluszki rybne w panierce
JAJA	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane na miękko, w koszulce jajecznica na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> jajko na twardo smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu jajka z majonezem, tłustymi sosami
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> napój sojowy bez dodatku cukru naturalne tofu 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin, strączkowych mąka sojowa makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	<ul style="list-style-type: none"> brak 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy, np. włoskie, laskowe pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany masło i masło klarowane mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> smalec, słonina margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
CUKIER, SŁODYCZE,	<ul style="list-style-type: none"> domowe ciasto drożdżowe/szarlotka 	<ul style="list-style-type: none"> cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza

<p>SŁONE PRZEKĄSKI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • konfitury i dżemy wysokośłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałka
<p>NAPOJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda mineralna niegazowana • słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej • bulion warzywny • napary ziołowe • kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa • kompoty • napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe) 	<ul style="list-style-type: none"> • kawa naturalna • woda gazowana • "wody" smakowe • soki owocowe, nektary • słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo - fruktozowym/fruktozą • napoje energetyczne, napoje alkoholowe
<p>PRZYPRAWY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pieprz ziołowy • melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylika, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosołowe • sól np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Jajecznica na parze

<p><i>jajka 3 sztuki, 150 g mleko 2% tłuszczu 3 łyżki, 30 ml chleb pszenny biały 1 kromka, 25 g pomidor bez skórki 1 sztuka, 160 g zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g</i></p>	<p>Zagotuj wodę w garnku. Wbij jajka do metalowej miski. Dodaj mleko, przyprawę i wymieszaj. Miskę z jajkami zawieś nad garnkiem z gotującą się wodą. Mieszaj do ścięcia się jajek. Zanurz pomidor we wrzącej wodzie. Obierz ze skórki. Zjedz jajecznicę z pokrojonym pomidorem i pieczywem.</p>
---	--

II ŚNIADANIE

Pieczone jabłko z cynamonem

<p><i>jabłko, 2/3 sztuki, 100 g ryż biały, suchy 1 ½ łyżki, 22 g cynamon, w proszku do smaku, 1 g jogurt naturalny, 2 łyżki, 40 g</i></p>	<p>Jabłko upiecz w piekarniku (5-7 minut w 180 stopniach). Następnie pokrój je w drobną kostkę lub zetrzyj na tarce. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj go z jogurtem i cynamonem. Na wierzchu ułóż jabłko.</p>
---	--

OBIAD

Dorsz duszony z warzywami i ryżem

<p><i>dorsz świeży 1 porcja, 100 g marchew 2 sztuki, 100 g papryka czerwona ½ sztuki, 80 g przecier pomidorowy 1 szklanka, 250 g natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g liść laurowy 1 sztuka, 2 g pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g bazylija świeża lub suszona kilka listków lub 1 szczypta, 1 g oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml ryż biały 5 łyżek, 50 g sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml</i></p>	<p>Umyj i osusz rybę. Pokrój na mniejsze kawałki. Obierz ze skóry i usuń nasiona z papryki. Pokrój w paski. Umyj i obierz marchew. Pokrój ją na małe kawałki. Duś warzywa z przecierem pomidorowym. Dodaj rybę i liść laurowy. Gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut. W razie potrzeby dolej odrobinę wody (około 5-6 łyżek). Dopraw pieprzem ziołowym i bazylią. Posiekaj drobno natkę. Ugotuj ryż do miękkości według instrukcji na opakowaniu. Skrop danie oliwą. Posyp natką.</p>
---	---



PODWIECZOREK

Twarożek z bananem

<p><i>twaróg chudy 1 plaster, 30 g</i> <i>jogurt naturalny 2/3 łyżki, 12 g</i> <i>banan 1 mała sztuka, 90 g</i></p>	<p>Wymieszaj ser z jogurtem. Na wierzchu serka ułóż pokrojonego w kostkę banana.</p>
---	---

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<p><i>bułka pszenna 1 sztuka, 50 g</i> <i>pomidor bez skórki 1 sztuka, 170 g</i> <i>rukola 1/2 garści, 10 g</i> <i>serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g</i> <i>oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i></p>	<p>Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.</p>
---	--

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
3. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].