



## Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

### ZALECENIA PRZY CHOROBAH WRZODOWYCH ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY

1. Dieta przy wrzodach żołądka i dieta przy wrzodach dwunastnicy jest praktycznie identyczna. Różnicę stanowi czas spożycia kolacji.
2. Jeśli ból pojawia się do ok. 30 minut po jedzeniu, oznacza to, że masz do czynienia z wrzodami żołądka i w tej sytuacji kolację spożywaj na 3 godziny przed snem.
3. Jeśli bóle pojawiają się 1-3 godziny po spożyciu posiłku, świadczy to o obecności wrzodu dwunastnicy. W przypadku wrzodów dwunastnicy bóle mogą pojawiać się także w nocy i nad ranem jako tak zwane „bóle głodowe”, dlatego aby uniknąć bólu nocnego, kolację spożywaj na godzinę przed snem.
4. Spożywaj od 5 do 6 niewielkich objętościowo posiłków, o stałych porach (co 2-3 godziny). Spożywanie zbyt obfitych posiłków może wpływać niekorzystnie na Twoje samopoczucie, gdyż duża objętość posiłków pobudza czynność wydzielniczą żołądka, prowadząc do nasilenia przykrych dolegliwości.
5. Nie wskazane jest robienie zbyt dużych przerw między posiłkami, aby nie dopuszczać do uczucia głodu. Jednocześnie nie powinno się jeść zbyt często, ponieważ każdy posiłek jest dodatkowym bodźcem, powodującym wydzielanie soku żołądkowego.
6. Posiłki należy spożywać powoli, w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, najlepiej o stałych porach dnia.
7. Początkowo, kiedy dolegliwości się pojawiają, dieta jest mocniej restrykcyjna, dlatego w tym okresie spożywaj potrawy o papkowatej konsystencji, miksowane lub przecierane, dzięki czemu ograniczysz procesy żucia i gryzienia co z kolei ograniczy wydzielanie soku żołądkowego.
8. W okresie tym spożywaj czerstwe jasne pieczywo, białe makarony, drobne kasze (np. manna, jęczmienna drobna, kuskus, kukurydziana), kluski lane, biały ryż.
9. Unikaj produktów bogatych w błonnik nierozpuszczalny jak: pieczywo razowe, żytnie, grube kasze, grube makarony, surowe warzywa – zwłaszcza kapustne, szparagi, suche nasiona roślin strączkowych, otrąb pszennych.
10. Warzywa i owoce spożywaj gotowane, najlepiej w postaci przetartej lub w postaci surowych soków rozcieńczanych mlekiem lub śmietanką (marchewka, pietruszka, seler, dynia, cukinia, pomidor b/skórki, sałata, ziemniaki, dojrzałe owoce b/skórki i pestek jak: jabłka, truskawki, borówki, jagody, banany). W okresie remisji choroby, kiedy nie występują żadne dolegliwości, możesz spożywać te produkty na surowo lub w postaci rozdrobnionej. Pamiętaj, że witaminy w nich zawarte szczególnie wit. C hamuje wzrost bakterii *Helicobacter pylori* i poprawia procesy odpornościowe organizmu. Natomiast witaminy A i E zmniejszają stany zapalne i pobudzają produkcję ochronnego śluzu, pokrywającego błonę żołądka.
11. Jedz zupy mleczne, chude sery twarogowe, homogenizowane, wiejskie, w mniejszej ilości możesz spożywać jogurt naturalny lub słodką śmietankę.



12. Wybieraj chude mięsa (drób bez skóry, królik, cielęcina, wołowina), chude wędliny jednogatunkowe (typu szynka, polędwica lub własne pieczenie).
13. Jeśli lubisz jajka, spożywaj je gotowane na miękko, gotowane w koszulkach, jajecznice na parze.
14. Nie zapominaj o rybach. Wybieraj takie gatunki, jak dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz. Pamiętaj, że mleko, twarożki, chude mięsa i ryby neutralizują działanie kwasu solnego.
15. W celu poprawy stanu zdrowia ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, natomiast zwiększ spożycie produktów bogatych w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), takie jak ryby i oleje roślinne (szczególnie oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy). Przyspieszają one naprawę uszkodzeń i chronią błonę śluzową żołądka przed szkodliwym działaniem leków i alkoholu. Co więcej, NNKT hamują rozwój *Helicobacter pylori*, prowadząc do eliminacji wrzodotwórczej bakterii.
16. Nie zapominaj o odpowiedniej ilości wypijanych płynów. Podstawowym napojem powinna być woda niegazowana, ale może to być również słaba herbata, kawa zbożowa, mleko, kawa inka z mlekiem, herbatka z dzikiej róży, rozcieńczone soki owocowe, rumianek.
17. Spożywaj łagodne zupy na wywarach warzywnych najlepiej przecierane, ale możesz też spożywać zupy rosółowe, zabielaone mlekiem lub odrobiną śmietanki. Przyprawiać je można delikatnymi przyprawami: koperkiem, bazylią i zieloną pietruszką.
18. Ogranicz, a najlepiej zrezygnuj ze spożycia słodczy zawierających tłuszcz (torty, ciasta z kremem, pączki, faworki, czekolady, wyroby czekoladowe itp.).
19. Stosuj odpowiednią technikę kulinarną jak gotowanie potraw w wodzie lub na parze, pieczenie w folii aluminiowej lub specjalnym rękawie.
20. Ogranicz produkty, które mogą podrażniać błonę śluzową żołądka:
  - Termicznie – w tym celu spożywaj potrawy ciepłe, ale nie gorące i nie zimne. Skrajne temperatury pobudzają motorykę żołądka i jelit. Pamiętaj, że gorące posiłki nasilają przekrwienie błony śluzowej żołądka, potęgując ból i stan zapalny.
  - Mechanicznie – wyeliminuj produkty o dużej zawartości błonnika (pieczywo razowe, grube kasze, razowy makaron, gruby makaron, brązowy ryż, otręby, warzywa, owoce, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy, inne nasiona, pestki mak).
  - Chemicznie – kwaśne owoce, nierozcieńczone soki, potrawy wędzone, marynowane, pikantne, ketchup, ocet, musztarda, sól.
21. Jeśli palisz papierosy, koniecznie z nich zrezygnuj, ponieważ składniki dymu papierosowego współdziałają w tworzeniu się wrzodów żołądka i dwunastnicy, zaś w przypadku już istniejących wrzodów palenie opóźnia ich gojenie i zwiększa prawdopodobieństwo nawrotu choroby. Ponadto może dojść do powikłań, np. krwawień z przewodu pokarmowego.
22. Zrezygnuj z picia kawy, również tej bezkofeinowej. Pobudza ona wydzielanie soku żołądkowego.
23. Jeśli lubisz wypić drinka lub inny alkohol, koniecznie z niego zrezygnuj. Pobudza on wydzielanie soku żołądkowego, dodatkowo podrażnia błonę śluzową żołądka.
24. Unikaj sytuacji stresowych.
25. Leki zawsze popijaj wodą, gdyż istnieje ryzyko interakcji pomiędzy stosowanymi antybiotykami, a składnikami zawartymi np. w sokach (flawonoidy), w mleku (wapń), co może spowodować osłabienie działania antybiotyków lub zwiększyć ryzyko wystąpienia objawów niepożądanych.



26. W okresie remisji, po ustąpieniu objawów, możesz wrócić do normalnego sposobu żywienia, wykluczając z diety jedynie te produkty, które powodują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Do potraw, które ewidentnie mogą szkodzić, należą: tłuste wędliny i mięsa, potrawy słodkie, bardzo ostre oraz wzdymające. Możesz wprowadzić już bez rozdrabniania surowe warzywa, surowe owoce, razowe pieczywo, grube kasze, pieczywo graham, kwaśny nabiał (naturalny kefir, naturalną maślanę, naturalny jogurt) i więcej delikatnych przypraw.

**Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.**

***Pamiętaj, że odpowiednia dieta połączona ze zdrowym stylem życia ma istotne znaczenie dla Twojego zdrowia.***

**OPRACOWANIE:  
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia  
mgr Agata Szczepanek**



**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny**  
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce