



Zalecenia żywieniowe - choroba wrzodowa

Choroba wrzodowa –jest uznawana za najczęściej występującym schorzeniem przewodu pokarmowego. Charakteryzuje się powstawaniem ubytków w błonie śluzowej żołądka i /lub dwunastnicy. Jest to choroba przewlekła, która może wpływać na obniżenie jakości życia.

1. Jedz regularnie zgodnie z zasadą „mniej a częściej”- staraj się spożywać od 5 do 6 posiłków dziennie, w równych odstępach czasu (co 2-3 godziny).
2. Wyklucz z diety wszystkie produkty, które długo zalegają w żołądku (np. tłuste potrawy, smażone na tłuszczu, alkohol, nasiona roślin strączkowych, produkt, które są dla Ciebie ciężko strawne) , powodując tym samym większe wydzielanie soku żołądkowego.
3. Ostatni posiłek staraj się spożywać 2-3 godziny przed snem.
4. Staraj się spożywać posiłki o temperaturze pokojowej. Zbyt gorące lub zbyt zimne potrawy mogą podrażniać żołądek.
5. Zadbaj o to, aby każdy spożywany przez Ciebie posiłek był spożywany w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu. Pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu każdego kęsa pokarmowego.
6. Unikaj używania ostrych i słonych przypraw.

Modyfikacja stylu życia w chorobie wrzodowej

1. Rezygnacja z palenia tytoniu
2. Unikanie sytuacji stresowych
3. Unikanie używania gum do żucia, które wpływają na zwiększenie wydzielania soku żołądkowego.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, mąka pszenna, drobne kasze (manna, kuskus, jęczmienna), sucharki, płatki owsiane, ryż biały, drobne makarony	Pieczywo razowe (żytnie i pszenne), rogaliki francuskie, kasze gruboziarniste (pęczak, gryczana), grube makarony, makarony pełnoziarniste i razowe, mąka razowa, mąka żytnia
Warzywa i przetwory warzywne	Ziemniaki, marchew, buraki, dynia, szpinak, kalafior, kabaczek, młoda fasolka szparagowa. Na surowo- zielona sałata, cykoria, utarta marchew, pomidory ze 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, przetarte. Maliny, jeżyny, porzeczki- w ograniczonych ilościach w postaci rozcieńczonego przecieru lub soku.	Owoce surowe w przypadku indywidualnej wrażliwości. Owoce suszone

Nasiona, orzechy, pestki	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Nasiona roślin strączkowych	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	Chude mięso (wołowina, cielęcina, królik, drób bez skóry, kurczak, indyk, chuda wieprzowina – w ograniczonych ilościach Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk. Chude wędliny, np. Szybka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa. Jaja gotowane na miękko, w koszulkach ścięte na parze w formie jajeczniczy, omlet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, kaczka, gęś). Mięso peklowane. Tłuste ryby (węgorz, halibut, łosoś). Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela). Mięso i wędliny peklowane, wędzone, konserwy mięsne i rybne, galaretki z mięsa i ryb. Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itd.), jaja w majonezie,
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie, mleko zsiadłe (0-2%), biały ser(chudy i półtłusty), serek homogenizowany, jogurt, kefir(w przypadku dobrej tolerancji).	Sery żółte i topione, pleśniowe, Feta, kwaśna śmietana
Tłuszcz	Masło, oleje roślinne- rzepakowy kukurydziany, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, słodka śmietana	Smalec, boczek, łój, margaryny twarde
Cukier, desery, słodczyce	Cukier- dozwolony, ale nie preferowany, miód, dżemy bez pestek (ograniczone ilości), kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, ciasto drożdżowe, biszkopty.	Pączki, faworki, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, torty, tłuste ciasta (np. francuskie), ciasta piaskowe i kruche, makowiec, chałwa, słodczyce zawierające orzechy, tłuszcz i kakao
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe i warzywne (rozcieńczone z wodą).	Mocna herbata, kawa, kakao, czekolada płynna, napoje gazowane, napoje alkoholowe
Przyprawy	Przyprawy łagodne: koper zielony, natka pietruszki, kminek, bazylia, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, anyż, goździki (unikać nadmiaru).	Ostre przyprawy: pieprz, ostra papryka, curry, maggi, kostki bulionowe, chrzan, musztarda, ocet, pikle, marynaty
Potrawy	Kleiki, zupa jarzynowa (z zalecanych warzyw, ewentualnie przetarta), ziemniaczana, zupy mleczne, krupniki (z zalecanych kasz). Zupy zagęszczane zawiesiną z mąki na wodzie, mleko lub słodkiej śmietanie, z dodatkiem świeżego masła, zaprawiane żółtkiem. Mięsa i ryby przyrządzane z wykorzystaniem dozwolonych	Esencjonalne wywary z mięs, kości, warzyw lub grzybów, rosół, kapuśniak, zupa ogórkowa, grochowa, grzybowa, cebulowa, zupy z niezalecanych warzyw i owoców, zupy w proszku, zupy zaprawiane zasmażkami, kwaśną śmietaną, pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, kluski francuskie, zacierki, mięsa i ryby

	technik kulinarnych: potrawy, budynie mięsne, pulpety. Kasze zalecane ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte lane i leniwe, budynie z kasz (np. z dodatkiem warzyw, mięsa czy owoców), Sosy o łagodnym smaku zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, koperkowy	smażone, sosy na tłustych wywarach i zasmażkach, potrawy z dużą ilością ostrych przypraw.
Techniki kulinarne	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, spulchnianie potraw poprzez dodanie namoczonej bułki w wodzie lub mleku, bądź piany z ubitych białek, zagęszczanie przy użyciu zawiesiny z mąki z wodą/mlekiem, bądź żółtkiem, dodatek tłuszczu po przyrządzeniu potraw – bez podgrzewania go	Smażenie, odsmażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu, pieczenie tradycyjne (z powstaniem spieczonej skórki), zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażki

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

Literatura:

1. Włodarek D. i inni „Dietoterapia”, wyd. PZWL
2. Ciborowska H. I inni „Żywienie człowieka zdrowego i chorego” PZWL

Broszura ma charakter informacyjny.

Sposób odżywiania powinien zostać omówiony z dietetykiem i dostosowany indywidualnie do pacjenta.