



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



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. Wrzody mają skłonność do pojawiania się w tych samych miejscach. Do najczęstszych objawów należą ból lub dyskomfort w nadbrzuszu, który może wystąpić w nocy lub wczesnie rano. Ból może też pojawić się w ciągu 1-3 godzin po posiłku.

Do najczęstszych przyczyn wystąpienia choroby wrzodowej należą:

- zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*,
- przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ).

Do rzadszych przyczyn należą m.in.:

- nieswoiste stany zapalne jelit (np. choroba Leśniowskiego-Crohna),
- powikłania po leczeniu chorób nowotworowych (w wyniku chemioterapii, napromieniowania),
- stres (głównie w warunkach oddziałów intensywnej terapii).

Dieta

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. Rolą diety lekkostrawnej jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych. W okresie remisji dietę lekkostrawną należy rozszerzać w kierunku zasad zdrowego żywienia z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji na poszczególne produkty.

Ze względu na duże zróżnicowanie objawów choroby, dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb. W tym celu warto skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w procesie zmiany sposobu żywienia.

1



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 2-3 godziny). Nie pomijaj śniadań. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- 2 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole. W tym czasie unikaj np. oglądania telewizji lub czytania gazet. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
- 3 W celu odciążenia przewodu pokarmowego, stosuj metody przygotowywania potraw takie jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- 4 Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać ścian żołądka. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- 5 Wyeliminuj z diety produkty bogate w błonnik pokarmowy, długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, przyspieszające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia, np. produkty tłuste i wędzone, potrawy smażone na tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, alkohol.
- 6 Unikaj dosalania posiłków i używania ostrych przypraw, ponieważ mogą podrażniać błonę śluzową żołądka.
- 7 Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców, zgodnie z indywidualną tolerancją.
- 8 Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- 9 Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach). W czasie zaostrzenia choroby zrezygnuj z picia mocnych naparów kawy i herbaty.
- 10 W remisji rozszerzaj dietę stopniowo, produkty wprowadzaj pojedynczo i w niewielkich ilościach w celu sprawdzenia reakcji organizmu. W przypadku wystąpienia dolegliwości ponownie wycofaj je z diety.



Aktywność fizyczna

1

Aktywność fizyczną dostosuj do swoich możliwości i samopoczucia. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi, także przynoszą korzyści dla zdrowia.

Inne elementy stylu życia

1

Wyeliminuj alkohol z diety. Alkohol może działać drażniąco na błonę śluzową żołądka oraz pobudzać wydzielanie soku żołądkowego.

2

Zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie powoduje trudniejsze gojenie się owrzodzeń oraz zwiększa ryzyko nawrotów choroby. Dym tytoniowy działa drażniąco na błonę śluzową żołądka.

3

Stres nasila dolegliwości choroby wrzodowej. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

Bibliografia:

1. Lange E., Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023.
2. Grzymisławski M. (red.): Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Mach T., Zwolińska-Wcisło M., Palka M.: Zasady postępowania w dyspepsji, chorobie wrzodowej i infekcji *Helicobacter pylori*. Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce oraz European Society for Primary Care Gastroenterology (ESPCG). Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, Kraków, 2016.



Produkty zalecane i niezalecane w chorobie wrzodowej

Pamiętaj, że istotny jest całościowy kształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty zalecane powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z nich należy również wyeliminować z diety. Produkty niezalecane są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
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, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony 	<ul style="list-style-type: none"> cebula, por, czosnek kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki ogórek surowy, papryka ze skórką w occie i konserwowe inne kiszone grzyby
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon 	<ul style="list-style-type: none"> surowe owoce: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki owoce z drobnymi pestkami, np. maliny, figi, truskawki suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo: jasne, 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 górskie, 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 mąka razowa, żytnia
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
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> mleko do 2% tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% tłuszczu: jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe 	<ul style="list-style-type: none"> pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana 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: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	<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"> jaja gotowane na twardo smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) jaja z majonezem, tłustymi sosami



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> • napój sojowy bez dodatku cukru • jogurt naturalny sojowy • 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)
Tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • masło i masło klarowane • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego • margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> • smalec, słonina • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona 	-	<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
Cukier i słodczyce, słone przekąski 	<p>W umiarkowanych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • domowe ciasto drożdżowe/szarlotka • kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru • biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> • cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza • konfitury i dżemy wysokosłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita • śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałka
Napoje 	<ul style="list-style-type: none"> • woda mineralna niegazowana • słabe napary 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
Przyprawy i sosy 	<ul style="list-style-type: none"> • pieprz ziołowy • imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe • sól, np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy, np. czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet
Potrawy 	<ul style="list-style-type: none"> • zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zupy krem • mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych • owsianki typu instant • ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone • kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • zupy na tłustych wywarach mięsnych • zupy i sosy z zasmażką • żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki, pizza) • gotowe dania w słoikach, w panierce • mięsa i ryby w panierce • wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach • dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowanie w wodzie, gotowanie na parze • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) • pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu* • smażenie bez dodatku tłuszczu* • duszenie bez wcześniejszego obsmażenia <p>* Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu • pieczenie w dużej ilości tłuszczu • panierowanie



Przykładowy jadłospis jakościowy w chorobie wrzodowej

ŚNIADANIE:

Jaja na miękko z warzywami i pieczywem

- jaja
- oliwa z oliwek
- sałata
- bułka pszenna
- pomidor bez skórki

II ŚNIADANIE:

Owsianka z pieczonym jabłkiem

- płatki owsiane błyskawiczne
- jogurt naturalny
- jabłko
- cynamon

OBIAD II:

Pieczony dorsz w sosie cytrynowym z ryżem i duszoną cukinią

- filet z dorsza
- biały ryż
- cukinia
- jogurt naturalny
- sok z cytryny, koper

PODWIECZOREK:

Kasza manna z musem morelowym

- kasza manna
- napój sojowy
- miód (opcjonalnie)
- morele (dojrzałe)

OBIAD:

Zupa krem z dyni

- słaby bulion drobiowy
- kurczak
- dynia
- ziemniaki
- marchew
- korzeń pietruszki
- natka pietruszki
- groszek ptysiowy



KOLACJA:

Kanapki z pastą z tofu i buraka z sałatą

- chleb jasny pszenny
- sałata
- pasta z tofu i buraka (tofu naturalne, burak gotowany, oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz, tymianek)



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

