



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



ВИРАЗКОВА ХВОРОБА

Виразкова хвороба характеризується утворенням виразки шлунка або дванадцятипалої кишки, тобто дефектів слизової оболонки, що поширюються на м'язовий шар. Захворювання має хронічний перебіг, тобто після безсимптомних періодів, що тривають від кількох тижнів до кількох місяців, виникають рецидиви. Виразки, як правило, повторюються в одних і тих самих місцях. Найпоширенішими симптомами є біль або дискомфорт в епігастрії, які можуть виникати вночі або рано вранці. Біль також може виникати через 1-3 години після їжі.

Найпоширенішими причинами виразкової хвороби є:

- Інфекція *Helicobacter pylori*,
- прийом нестероїдних протизапальних препаратів (НПЗП).

Менш поширені причини включають зокрема:

- запальні захворювання кишечника (наприклад, хвороба Крона),
- ускладнення після лікування раку (внаслідок хіміотерапії, опромінення),
- стрес (переважно в умовах інтенсивної терапії).

Дієта

Дієта є доповненням до фармакологічного лікування і може впливати на полегшення симптомів захворювання. Модифікація дієти особливо рекомендується в періоди загострення. Дієтотерапія передбачає введення легкозасвоюваної дієти з виключенням продуктів і страв, які погано переносяться. Роль легкозасвоюваної дієти полягає в розвантаженні шлунково-кишкового тракту шляхом полегшення травлення і всмоктування поживних речовин. У період ремісії легкозасвоювану дієту слід розширити до принципів здорового харчування, враховуючи індивідуальну переносимість тих чи інших продуктів. У зв'язку з великою варіабельністю симптомів захворювання, дієта повинна бути адаптована до індивідуальних потреб. Для цього можна проконсультуватися з лікарем-дієтологом, який підтримає вас у процесі зміни харчових звичок.

1



Основні рекомендації щодо харчування

- 1 Споживайте їжу 5-6 разів на день через рівні проміжки часу (кожні 2-3 години). Не пропускайте сніданок. Останній прийом їжі за 2-3 години до сну.
- 2 Їжте за столом спокійно і не поспішаючи. Уникайте, наприклад, перегляду телевізора або читання газет під час їжі. Ретельно пережовуйте їжу.
- 3 Щоб не перевантажувати шлунково-кишковий тракт, рекомендується варити або готувати на пару, тушкувати без смаження і запікати у фользі, пергаментному папері або жароміцному посуді без додавання жиру.
- 4 Споживайте їжу помірної температури, щоб не подразнювати стінки шлунка. Уникайте вживання гарячої або холодної їжі.
- 5 Виключіть зі свого раціону продукти з високим вмістом харчових волокон, тривалим шлунковим транзитом, підвищеною секрецією шлункового соку, прискороною перистальтикою кишечника та здуттям живота, наприклад, жирну та копчену їжу, смажені страви, бобові та алкоголь.
- 6 Уникайте соління їжі та використання гострих приправ, оскільки вони можуть подразнювати слизову оболонку шлунка.
- 7 Обмежте споживання цільнозернових продуктів та сирих овочів і фруктів відповідно до індивідуальної переносимості.
- 8 Використовуйте методи, які сприяють кращому засвоєнню харчових волокон:
 - видаляйте шкірку і кісточки з фруктів і овочів,
 - та видаляйте тверді та волокнисті частини рослин (наприклад, у квасолі, спаржі або кольрабі),
 - збільшіть час приготування,
 - подрібнюйте, наприклад, блендером, протирайте через сито.
- 9 Випивайте мінімум 1,5-2 літри рідини на день (на додаток до води, що міститься в продуктах і напоях). Під час загострення захворювання відмовтеся від вживання міцних настоїв кави та чаю.
- 10 У період ремісії розширюйте свій раціон поступово, вводячи продукти по одному і в невеликих кількостях, щоб перевірити реакцію організму. Якщо виникає дискомфорт, знову вилучайте їх з раціону.



Фізична активність

- 1 Пристосуйте свою фізичну активність до своїх можливостей і самопочуття. Пам'ятайте, що прості види активності, такі як ходьба, підйом по сходах, активна хатня робота або активні ігри з дітьми, також мають переваги для здоров'я.

Інші елементи способу життя

- 1 Виключіть з раціону алкоголь. Алкоголь може подразнювати слизову оболонку шлунка і стимулювати секрецію шлункового соку.

- 2 Відмовтеся від куріння. Куріння ускладнює загоєння виразки та підвищує ризик її рецидиву. Тютюновий дим подразнює слизову оболонку шлунка.

- 3 Стрес посилює симптоми виразкової хвороби. Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.

Бібліографія:

1. Ланге Е., Влодарек Д. (ред.): Сучасна дієтотерапія. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2023.
2. Гжимиславський М. (ред.): Клінічна дієтологія. PZWL, Варшава, 2021.
3. Мах Т., Зволінська-Вчисло М., Палка М.: Принципи лікування диспепсії, виразкової хвороби та інфекції *Helicobacter pylori*. Рекомендації Колегії лікарів загальної практики Польщі та Європейського товариства гастроентерологів первинної медичної допомоги (англ. European Society for Primary Care Gastroenterology - ESPCG). Колегія лікарів загальної практики Польщі, Краків, 2016



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при виразці шлунка







Пам'ятайте, що важливим є загальний склад вашого раціону, склад окремих страв та якість продуктів, які ви обираєте.

Продукти з колонки рекомендованих повинні добре переноситися.

Однак, якщо ви відчуваєте дискомфорт після їх вживання, деякі з цього списку також слід виключити зі свого раціону.

Продукти з колонки не рекомендованих, як правило, вважаються такими, що важко перетравлюються, але такі продукти, що мають високу поживну цінність і добре переносяться, варто залишити в раціоні.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> Овочі в очищеному та термічно обробленому вигляді (варені/запечені): морква, корінь петрушки, буряк, гарбуз, патисони, кабачки, запечений очищений перець, броколі, шпинат, молода стручкова квасоля, цукровий горошок сирі: зелений салат, терта морква з яблуком (моркву можна ошпарити), очищений помідор, цикорій, огірок 	<ul style="list-style-type: none"> цибуля, цибуля-порей, часник капуста, зокрема цвітна, брюссельська, редиска сирий огірок, перець зі шкіркою в оцті та консервовані інші квашені гриби
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> фрукти очищені, протерті та/або термічно оброблені (наприклад, варені/запечені): яблуко, груша, персик, банан, чорниця, лохина, абрикоси, манго, диня 	<ul style="list-style-type: none"> лимони, апельсини, мандарини, грейпфрути, лайми - сливи, вишні, черешні, виноград, груші, смородина фрукти з дрібним насінням, наприклад, малина, інжир, полуниця сушені, зацукровані, в сиропі
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> хліб: білий, сухарі каші з дрібної крупи: пшоняна, манна, кускус, кукурудзяна, з дрібного ячменя - кіноа, амарант білий рис легкі макаронні вироби: пшеничні, рисові вівсяні пластівці швидкого приготування, рисові пластівці, кукурудзяні палички, рисові вафлі борошно пшеничне рафіноване, кукурудзяне, рисове, картопляне 	<ul style="list-style-type: none"> хліб: цільнозерновий, пумпернікель злакові пластівці: вівсяні гірські ячмінні, полб'яні, житні пшеничні, житні, вівсяні висівки крупи грубого помелу: булгур, гречка, перловка, ячна крупа рис: бурий, дикий, червоний цільнозернові макаронні вироби кондитерські вироби підсолоджені сухі сніданки, мюслі борошно грубого помелу, житне
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> варена, запечена у фользі (без додавання жиру) 	<ul style="list-style-type: none"> с додатком жирних соусів, засмажкою, сметаною, маслом (наприклад, пюре) смажена картопля фрі, чіпси деруни картопляні смажені на жирі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> молоко до 2% жирності натуральні молочні продукти (без додатку цукру) до 2% жирності, наприклад, йогурт, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко нежирний та напівнежирений сир сир моцарелла легкий натуральні білі сирки 	<ul style="list-style-type: none"> незбиране молоко згущене молоко сметана фруктові йогурти/сирки з додаванням цукру, молочні десерти жирний білий сир плавлені сири, жовті сири, сири з пліснявою, такі як брі, камамбер, рокфор сир фета
М'ясо та м'ясні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик нежирна яловичина і свинина (наприклад, середня корейка, філейна частина) в помірних кількостях нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена середня корейка, печена грудка індички/курки 	<ul style="list-style-type: none"> жирне м'ясо: яловичина, свинина (наприклад, ребра, свиняча шия, рулька), баранина, гусак, качка жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, саламі, бекон, мелені шинки) м'ясні консерви, субпродукти (наприклад сальтисон), паштети, сосиски та кабаноси, ковбаса, кров'янка
Риба та рибні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирна і жирна морська та прісноводна риба: тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, ящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп 	<ul style="list-style-type: none"> риба в олії (наприклад, оселедець) копчена риба рибні консерви паніровані рибні палички
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> яйця всмятку або яйця-пашот яєчня на пару омлет, смажений без жиру або з невеликою кількістю жиру 	<ul style="list-style-type: none"> яйця зварені круто смажене у великій кількості жиру (наприклад: вершковому маслі, беконі, салі) яйця з майонезом, жирними соусами

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<p>Насіння бобових та продукти з них</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • соєвий напій без додатку цукру • натуральний йогурт соєвий • натуральний тофу 	<ul style="list-style-type: none"> • всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби • пасти з бобових • соєве борошно • макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху)
<p>Жири</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Обирайте рослинні жири - оливкову, рапсову, лляну олію • вершкове та топлене масло • суміші вершкового масла з рослинними оліями, що не містять пальмової олії • м'які маргарини 	<ul style="list-style-type: none"> • смалець, сало • тверді маргарини (пресовані) • тропічні олії: пальмова, кокосова
<p>Горіхи, насіння</p> 	<p style="text-align: center;">-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • горіхи (наприклад, волоські, фундук) • насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове) • солоні, в шоколаді, в карамелі, в меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
<p>Солодощі, десерти, солоні закуски</p> 	<p>В обмеженій кількості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • домашнє дріжджове тісто / шарлотка • киселі, желе, пудинг без додавання цукру • бісквіти, сухарики, хала • фруктові джеми без кісточок з низьким вмістом цукру • мед • темний шоколад мін. 70% какао в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> • цукор, глюкозно-фруктозний сироп, фруктоза • джеми та варення з високим вмістом цукру • молочний і білий шоколад, шоколадні вироби • цукерки без цукру та жувальні гумки, що містять цукрові спирти, такі як сорбіт, манітол і ксиліт • солоні закуски • морозиво • заварні тістечка, тістечка, торти, батончики, збиті вершки, пончики, вергуни • цукерки, халва
<p>Напої</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • негазована мінеральна вода • слабкий настій чорного, зеленого та фруктового чаю • овочевий бульйон • трав'яні настої • злакова кава, кава без кофеїну • компоти • рослинні напої без додавання цукру (наприклад, рисовий, вівсяний, мигдальний) 	<ul style="list-style-type: none"> • натуральна кава • газована вода • ароматизовані води • фруктові соки, нектари • підсолоджені газовані та негазовані напої, підсолоджені цукром/глюкозно-фруктозним сиропом/фруктозою • енергетичні напої • алкогольні напої
<p>Приправи та соуси</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • перець з травами • імбир, кориця, ваніль, гвоздика, ммин, запашний перець, шафран • сушені трави, наприклад, петрушка, кріп, любисток, майоран, чебрець, орегано, естрагон, базилік, прованські трави, імбир, розмарин • солодка паприка • лимонний сік, сік лайма 	<ul style="list-style-type: none"> • бульйонні кубики • сіль, наприклад, кухонна, гімалайська, морська • суміші спецій з високим вмістом солі • рідкі підсилювачі смаку • готові соуси • майонез • гострі приправи, наприклад, часник, цибуля, перець, чилі/гострий перець • гірчиця, хрін, оцет
<p>Страви</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на німецькому овочевому або нежирному м'ясному бульйоні, супи-пюре • м'ясо та риба, приготовані з використанням рекомендованих способів приготування • вівсяні пластівці швидкого приготування • рис, крупи та макаронні вироби з рекомендованої групи, злегка відварені • ньокки, вареники на воді, вареники на воді з нежирним м'ясом або сиром, млинці, смажені на сковороді без жиру 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на жирному м'ясному бульйоні • супи та соуси зі смаженою заправкою • фаст-фуд (наприклад, картопля фрі, гамбургери, хот-доги, кебаб, запіканки, піца) • готові страви в банках, в паніровці • паніровані м'ясо та риба • напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом • - страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи)
<p>Технологічна обробка продуктів харчування</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • варіння у воді, на парі • смаження на грилі (електрогриль, сковорідки-гриль, у випадку вугільного/городнього гриля на підносах) • запікання у фользі, пергаментному папері або під кришкою без додавання жиру* • смаження без додавання жиру* • тушкування без попереднього обсмажування 	<ul style="list-style-type: none"> • смаження у фритюрі • тушкування з попереднім обсмажуванням у фритюрі • запікання у великій кількості жиру • панірування
<p><i>* Намагайтеся не додавати жир, але іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</i></p>		

Приклад якісного меню при виразці шлунка

СНІДАНОК:

Яйця всмятку з овочами і хлібом

- яйця
- салат
- помідор без шкірки
- оливкова олія
- пшенична булка

2-Й СНІДАНОК:

Вівсянка з печеним яблуком

- вівсяні пластівці швидкого приготування
- натуральний йогурт
- яблуко
- кориця

2-Й ОБІД:

Запечена тріска в лимонному соусі з рисом і тушкованим кабачком

- філе тріски
- білий рис
- кабачок
- натуральний йогурт
- лимонний сік, кріп

ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Манна каша з абрикосовим мусом

- манна крупа
- соєвий напій
- мед (за бажанням)
- абрикоси (стигли)

ОБІД:

Суп-пюре з гарбуза

- слабкий бульйон з курки
- курка
- гарбуз
- картопля
- морква
- корінь петрушки
- зелень петрушки
- «Горошок» з листкового тіста



ВЕЧЕРЯ:

Бутерброди з пастою з тофу і буряка з листям салату

- світлий пшеничний хліб
- салат
- паста з тофу та буряка (натуральний тофу, варений буряк, оливкова олія, лимонний сік, перець, чебрець)



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

