



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pil.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy oraz nadkwaśny nieżyt żołądka

Choroba wrzodowa charakteryzuje się powstawaniem ubytków błony śluzowej w obrębie górnego odcinka przewodu pokarmowego, w miejscach szczególnie narażonych na działanie kwasu solnego i pepsyny. Choroba ma charakter przewlekły, u chorych po okresach objawowych, następują okresy bezobjawowe trwające od kilku tygodni do kilku miesięcy.

Wśród najczęstszych przyczyn wystąpienia choroby wrzodowej wymienia się:

- zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*;
- nadużywanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ);

Do charakterystycznych objawów choroby wrzodowej należy ból występujący od 1-3 godzin po spożytym posiłku, pojawiające się w nocy i nad ranem tzw. „bóle głodowe”.

Odpowiednio dobrana dieta wspomaga leczenie farmakologiczne oraz może złagodzić objawy choroby. Krwawienie z wrzodu wymaga całkowitego wstrzymania się od przyjmowania posiłków i płynów. Po zahamowaniu krwawienia do diety stopniowo wprowadza się chłodne płyny (woda niegazowana, słaby napar gorzkiej herbaty), następnie chłodne, nie solone kleiki z ryżu, kaszy manny, może być niewielki dodatek masła. Następnie dietę kleikową rozszerza się o przetarte kompoty, kisiele, galaretki, ziemniaki puree, marchewkę puree, budynie, jogurty naturalne, zupy miksowane. Kolejnym krokiem jest wprowadzenie potraw o konsystencji papkowatej, mielonej, stopniowo dochodząc do potraw o konsystencji stałej.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Spożywaj od 5-6 posiłków w ciągu dnia małych objętościowo co 2-3 godziny. Nie pomijaj posiłków, dzień zacznij od śniadania. Ostatni posiłek zjedz 2 – 3 godziny przed snem.
- Posiłki należy spożywać spokojnie i starannie przeżuwać.
- Odpowiedni sposób przyrządzania potraw to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.
- Zadbaj o odpowiednią temperaturę potraw, posiłki nie mogą być ani zbyt gorące ani zbyt zimne, to bardzo ważne.
- Wyeliminuj z diety produkty ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, nasilające perystaltykę jelit. Wyeliminuj produkty smażone, wędzone, marynowane, nasiona roślin strączkowych, ostre przyprawy.
- Nie dosalaj posiłków.
- Ogranicz spożycie pełnoziarnistych produktów, surowych warzyw i owoców. Błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany jeżeli będziesz wybierać delikatne warzywa i dojrzałe owoce. Obieraj je ze skórki, usuwaj pestki z warzyw i owoców, gotuj, przecieraj przez sito, miksuj, podawaj w postaci przecierów i soków. Wybieraj oczyszczone produkty zbożowe.
- Pij 2 litry dziennie niegazowanej wody. W trakcie zaostrzenia choroby nie pij mocnej kawy i herbaty.
- W przypadku remisji choroby, wprowadzaj pojedynczo, w niewielkich ilościach produkty, które podlegały wykluczeniu.
- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
WARZYWA	Warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie	Cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki,

	(gotowane/pieczone), marchewka, pietruszka korzeń, buraki, dynia, kabaczek, cukinia, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy, na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), cykoria, ziemniaki gotowane, pieczone w folii	ogórek surowy, papryka, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, kiszonki, chipsy, frytki, placki ziemniaczane smażone
OWOCE	Owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	Cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki – owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki – suszone kandyzowane, w syropach
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki, drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne drobne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, mąka pszenna	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

	oczyszczona, kukurydziana, ryżowa	
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	mleko do 2% tłuszczu, naturalne produkty mleczne bez dodatku cukru do 3 % tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	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	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	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka, tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanika
RYBY I PRZETWORY RYBNE	Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
JAJA	Jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	Jajko na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z majonezem, tłustymi sosami

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY	Napój sojowy, bez dodatku cukru, naturalne tofu	Wszystkie np. groch, fasola, soja, ciecierzycy, bób, pasty z nasion strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych
TLUSZCZE	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie	Smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	brak	Orzechy np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona np. dyni, słonecznika, solone w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	W ograniczonych ilościach domowe ciasto drożdżowe/szarlotka, kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód	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, ksylitol, słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka
NAPOJE	Woda mineralna niegazowana, słaby napar z czarnej herbaty, zielonej	Kawa naturalna, woda gazowana, wody smakowe, soki owocowe, nektary,

	i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo – fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe
PRZYPRAWY I ZIOŁA	Pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki	Sól, kostki rosółowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, majonez, gotowe sosy, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
POTRAWY	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone, kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsnym lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, zupy i sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast-food, gotowe dania w słoikach, panierce, mięsa i ryby w panierce

*Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Narodowej

LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
2. Poniewierka E.: Dietetyka kliniczna. Wyd. UMW, Wrocław 2016 r.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka kliniczna. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2021 r.
4. M. Jarosz.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia 2010 r. Wyd. I
5. Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej

Opracowała: Magdalena Grabarska - dietetyk

Wydanie II, 9.04.2025 r.