



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

Zalecenia żywieniowe w CHOROBIĘ WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA/DWUNASTNICY

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy to choroba dotycząca przewodu pokarmowego, polegająca na występowaniu w tych odcinkach wrzodów trawiennych, spowodowanych m.in. infekcją *Helicobacter pylori*, niewłaściwym sposobem odżywiania, niektóre leki bądź używanie tytoniu. W związku z tym, chory najczęściej odczuwa dolegliwości bólowe jamy brzusznej, kwaśne odbijania czy zgagę. Nieleczona choroba wrzodowa może stanowić zagrożenie dla życia, gdyż może spowodować perforację przewodu pokarmowego lub doprowadzić do procesu nowotworowego.

Istotnym elementem leczenia jest **dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego oraz błonnika pokarmowego**.

Zaleca się wszelkie potrawy spożywać w postaci rozdrobnionej lub papkowatej, ponieważ ograniczają żucie i powodują zmniejszenie czynności wydzielniczej żołądka. W okresie zaostrzenia należy zastosować dietę papkowatą.

Należy dbać o prawidłowy stan uzębienia, aby efektywnie rozdrabniać pokarm w jamie ustnej.

Posiłki powinny być spożywane często, 6–7 razy dziennie, w małych objętościach, Spożywanie obfitych posiłków wpływa niekorzystnie na samopoczucie chorego, gdyż duża objętość posiłków pobudza czynność wydzielniczą żołądka, prowadząc do nasilenia przykrych dolegliwości.

W czasie jedzenia i po posiłku powinna towarzyszyć spokojna atmosfera.

Należy zrezygnować ze spożycia soli i słonych produktów/potraw lub znacznie je ograniczyć.

W celu poprawienia smaku i zapachu potraw dozwolonych w diecie zaleca się dodawanie łagodnych przypraw.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Ważnym czynnikiem jest również temperatura spożywanych posiłków – nie mogą być ani zbyt zimne, ani zbyt gorące, gdyż skrajne temperatury mogą powodować przekrwienie błony śluzowej żołądka i ją podrażniać.

Zaleca się rezygnację ze smażenia i pieczenia potraw z dodatkiem tłuszczu na rzecz gotowania (w wodzie lub na parze), duszenia bez uprzedniego obsmażania oraz pieczenia w folii aluminiowej, pergaminie albo specjalnym rękawie foliowym.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane:

| PRODUKTY I POTRAWY | DOZWOLONE | PRZECIWWSKAZANE |
|---------------------------------|--|--|
| Produkty zbożowe | Pszenne, mąka pszenna jasna, sucharki rozmoczone. Drobne kasze: manna, jęczmienna, płatki owsiane (kasze i płatki wymagają czasami przetarcia), ryż, makarony pszenne, kluski gotowane, pyzy drożdżowe. | Każde pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, pumpernikiel, pieczywo chrupkie. Mąki żytnie i razowe, grube kasze: kasza gryczana, pęczak, makarony pełnoziarniste. |
| Mleko i produkty mleczne | Mleko (do 2% tłuszczu), mleko zsiadłe, świeży biały ser (chudy i półtłusty), słodka śmietanka, serki homogenizowane, jogurt naturalny- w niewielkich ilościach. | Jogurty, kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu fromage, kwaśna śmietana, maślanka. |
| Jaja | Gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze: jajecznica, jaja sadzone, omlety, żółtko do zaprawiania zup. | Gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie |
| Mięso | Mięsa chude gotowane: drób (kurczak, indyk, najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda | Mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, dziczyzna, |



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

| | | |
|-----------------|--|--|
| | wołowina, cielęcina, królik. | |
| Ryby | Ryby chude: leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola. | Ryby wędzone, ryby tłuste (śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne. |
| Wędliny | Chude wędliny wieprzowe i drobiowe (szynka, polędwica). | mięsa peklowane i smażone, boczek, żeberka, gołonka. Wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, konserwy mięsne. |
| Tłuszcze | Masło w ograniczonych ilościach, margaryny miękkie kubkowe. Oleje na zimno: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany. | Margaryny twarde, smalec, słonina, duże ilości masła. |
| Warzywa | Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najlepiej przetarty), młoda fasolka szparagowa, sałata zielona, pomidory bez skórki, warzywa gotowane. | Warzywa kapustne, papryka, szczypior, cebula, ogórki, szczaw, rzepa, rzodkiewki, kukurydza (także konserwowa), warzywa z zasmażkami lub smażone, warzywa w zalewie octowej, surówki, kalarepa, pietruszka (korzeń), seler. |
| Owoce | Dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane (ewentualnie | Wszystkie owoce surowe, suszone, cytryna, pomarańcze, |



| | | |
|--|--|--|
| | przetarte), jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie. Rozcieńczone soki z jabłek, brzoskwiń, moreli, bananów. | grejpfruty, wiśnie, czereśnie, porzeczki, agrest, śliwki. |
| Suche nasiona roślin strączkowych | | Groch, fasola, soja, soczewica, bób- WSZYSTKIE. |
| Przyprawy | Łagodne: koper zielony, wanilia, oregano, bazylia, szalwia, kminek, natka pietruszki, kurkuma, cynamon. | Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, tabasco, sól. |
| Zupy | Zupy mleczne, kleiki, krupniki z dodatkiem kasz drobnych, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub słodkiej śmietance, zupy zaprawiane żółtkiem, zupy krem z warzyw. | Tłuste, zawiesiste, na bazie tłustych mięs, zaprawiane śmietaną, kwaśne, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, cebuli. |
| Potrawy z mięs i ryb | Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej/pergaminie/ręka wie foliowym. Potrawki, pulpety, budynie z mięs i ryb chudych. | Smażone, duszone, pieczone z dodatkiem tłuszczu. Potrawy z mięs tłustych, z dodatkiem mąki, smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem. |
| | Kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, kompoty | Desery z dużą ilością cukru, ciasta |



| | | |
|---------------------------------|--|---|
| <p>Desery, słodczyce</p> | <p>z dozwolonych owoców, kremy z mleka, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt, budynie, kleiki, miód, dżemy niskosłodzone.</p> | <p>z bitą śmietaną lub kremem, pączki, faworki, ciasto francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowiec, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, czekolada, ciasta produkowane przemysłowo, chałwa, kakao, torty, dżemy z pestkami.</p> |
| <p>Napoje</p> | <p>Woda niegazowana, słaba herbata, słaba kawa zbożowa.</p> | <p>Kawa, mocna herbata, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, soki cytrusowe.</p> |
| <p>Inne</p> | | <p>Orzechy- wszystkie rodzaje, pestki, nasiona. Grzyby</p> |



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>