



Choroba wrzodowa

Zalecenia dietetyczne oraz przykładowy jadłospis

W chorobie wrzodowej powstają wrzody żołądka lub dwunastnicy, czyli nic innego jak ubytek błony śluzowej, który sięga aż do warstwy mięśniowej. Jest to choroba przewlekła charakteryzująca się bólem, dyskomfortem w nadbrzuszu występującym często w nocy lub rano. Ból ten również może pojawiać się do 3 godzin po posiłku.

Najczęstszymi przyczynami są:

- zakażenia *Helicobacter pylori*
- przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ)
- nieswoiste stany zapalne jelit na przykład choroba Leśniowskiego-Crohna
- powikłania po chemioterapii bądź napromieniowania
- stres

Dieta

Odpowiednia dieta jest bardzo ważnym elementem wspierającym leczenie farmakologiczne oraz łagodzącym objawy. Odpowiednie modyfikacje sposobu żywienia są szczególnie ważne w zaostrzonych okresach choroby.

Wprowadza się dietę lekkostrawną, w której eliminuje się produkty oraz potrawy źle tolerowane. Dieta ma na celu odciążać układ pokarmowy i ułatwić trawienie oraz wchłanianie składników odżywczych. W okresach remisji dieta powinna być rozszerzona w oparciu o zasady zdrowego żywienia.

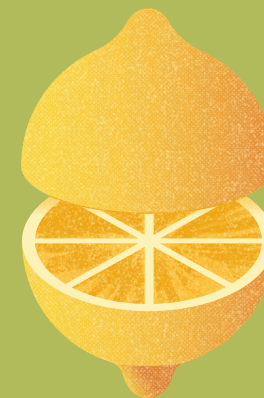
Choroba wrzodowa jest bardzo zróżnicowana pod względem objawów dlatego dieta powinna być dostosowana indywidualnie do potrzeb i tolerancji pacjenta.



Zalecenia żywieniowe

1. Posiłki spożywaj regularnie (co 2-3h), zalecane jest 5-6 posiłków dziennie. Nie pomijaj żadnego posiłku a ostatni zjedz 2-3h przed snem
2. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, dokładnie przeżuwając.
3. Aby odciążać układ pokarmowy stosuj odpowiednie techniki kulinarne; gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie lub w "air fryerze" bez dodatku tłuszczu.
4. Posiłki powinny mieć temperaturę umiarkowaną aby nie drażniły ścian żołądka. Unikaj posiłków gorących lub skrajnie zimnych.
5. Wyeliminuj z diety produkty bogate w błonnik, długo zalegające, powodujące wzdęcia np. tłuste produkty, wędzone, smażone na tłuszczu i w panierce, rośliny strączkowe, alkohol.
6. Nie dosalaj posiłków i nie używaj ostrych przypraw. Powoduje to drażnienie błony śluzowej żołądka.
7. Ogranicz produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce oraz zwróć uwagę na swoją indywidualną tolerancję pokarmową.

8. Aby błonnik pokarmowy był lepiej tolerowany stosuj poniższe metody:
 - z owoców i warzyw usuwaj skórki i pestki
 - usuwaj twarde i zdrewniałe części pokarmów
 - gotuj dłużej
 - miksuj, rozdrabiaj, przecieraj pokarmy w celu uzyskania ich łatwiej przyswajalnej formy
9. Pij 1,5-2l płynów dziennie. Zrezygnuj z mocnych naparów kawy i herbaty w szczególności w okresach zaostrzenia choroby
10. Podczas remisji stopniowo rozszerzaj dietę. Jeśli zaobserwujesz złą odpowiedź organizmu- ponownie wycofaj z diety dany produkt.

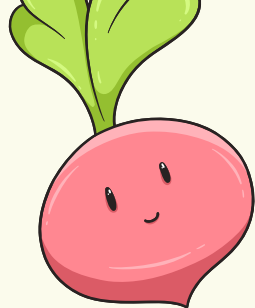


Pamiętaj o aktywności fizycznej dostosowanej do swoich możliwości. Zwykły spacer, zabawa z dziećmi, aktywne obowiązki domowe oraz każda forma ulubionego ruchu pozytywnie wpływa na nasze zdrowie.

Ważne:

- Wyeliminuj z diety alkohol, działa on drażniąco na błonę śluzową żołądka oraz pobudza wydzielanie soku żołądkowego.
- Nie pal tytoniu gdyż spowalnia on gojenie się owrzodzeń, zwiększa możliwość nawrotu choroby oraz drażni błonę śluzową żołądka

Produkty zalecane w diecie:



WARZYWA

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, cykoria, ogórek kiszony

OWOCE

owoce w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon

PRODUKTY ZBOŻOWE

pieczywo: jasne, sucharki drobne kasze: jagłana, 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

ZIEMNIAKI

gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

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

MIĘSO I JEGO PRZETWORY

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

RYBY

chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp

JAJA

jaja gotowane na miękko, w koszulce jajecznicza na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu

ROŚLINY STRĄCZKOWE I ICH PRZETWORY

napój sojowy bez dodatku cukru jogurt naturalny sojowy naturalne tofu

TŁUSZCZE

tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany masło i masło klarowane mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego margaryny miękkie

CUKIER I SŁODYCZE

W umiarkowanych ilościach: domowe ciasto drożdżowe/szarlotka kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru biskwopty, sucharki, chałka dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru miód gorzka czekolada min. 70% kakao w umiarkowanych ilościach

NAPOJE

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)



PRZYPRAWY I SOSY

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

POTRAWY

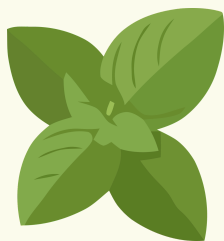
zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zupy krem mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych owsianki typu instant ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu

OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA

gotowanie w wodzie, gotowanie na parze grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/oгородowego na tackach) pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu* smażenie bez dodatku tłuszczu* duszenie bez wcześniejszego obsmażania

- * Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.

Produkty niezalecane w diecie:



WARZYWA

cebula, por, czosnek kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki ogórek surowy, papryka ze skórką w occie i konserwowe inne kiszzone grzyby

OWOCE

surowe owoce: 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: pełnoziarniste, pumpernikiel płatki zbożowe: owsiane górskie, jęczmienne, rykiszowe, 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

ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. puree) - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

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 JEGO PRZETWORY

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, kielbasy, kaszanka

RYBY

ryby w oleju (np. śledzie) ryby wędzone konserwy rybne paluszki rybne w panierce

JAJA

jaja gotowane na twardo smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) jaja z majonezem, tłustymi sosami

ROŚLINY STRĄCZKOWE I ICH PRZETWORY

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

smalec, słonina margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, orzechy

CUKIER I SŁODYCZE

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, chałwa

NAPOJE

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

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

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

smażenie na głębokim tłuszczu duszenie w wcześniejszym obsmażeniu na głębokim tłuszczu pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie

Aby dieta dawała pożądane efekty powinna być skomponowana z produktów dobrze tolerowanych. Jeśli występują dolegliwości ze strony układu pokarmowego należy natychmiast odstawić to, co nam szkodzi. Każdą wątpliwość należy skonsultować z lekarzem bądź dietetykiem.

Przykładowy jadłospis:

ŚNIADANIE

Jaja na miękko z warzywami i pieczywem

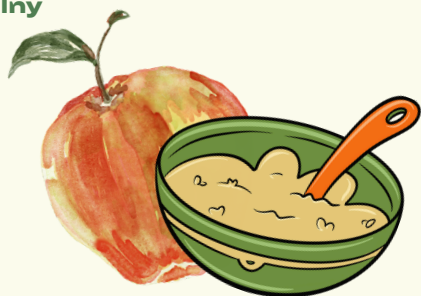
- jaja
- sałata
- pomidor bez skórki
- oliwa z oliwek
- bułka pszenna



II ŚNIADANIE

Owsianka z pieczonym jabłkiem

- płatki owsiane błyskawiczne
- jogurt naturalny
- jabłko
- cynamon



OBIAD

Zupa krem z dyni

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



II OBIAD

Pieczony dorsz w sosie cytrynowym z ryżem i duszoną cukinią

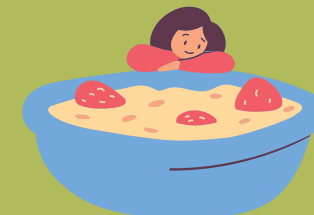
- filet z dorsza
- biały ryż
- cukinia
- jogurt naturalny
- sok z cytryny, koper



PODWIECZOREK

Kasza manna z musem malinowym

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



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)

