

ZALECENIA DIETETYCZNE

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 wcześniej 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 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.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 2-3 godziny). Nie pomijaj śniadań. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole. W tym czasie unikaj np. oglądania telewizji lub czytania gazet. Dokładnie przeżuwaj pokarmy.
- 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.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać ścian żołądka. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- 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.
- Unikaj dosalania posiłków i używania ostrych przypraw, ponieważ mogą podrażniać błonę śluzową żołądka.
- Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców, zgodnie z indywidualną tolerancją.
- Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), wydłużaj czas gotowania, rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- 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.
- W remisji rozszerzaj dietę stopniowo, produkty wprowadzaj pojedynczo i w niewielkich ilościach w celu sprawdzenia reakcji organizmu.

- 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.
- Wyeliminuj alkohol z diety. Alkohol może działać drażniaco na błonę śluzową żołądka oraz pobudzać wydzielanie soku żołądkowego.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie powoduje trudniejsze gojenie się owrzodzeń oraz zwiększa ryzyko nawrotów choroby. Dym tytoniowy działa drażniaco na błonę śluzową żołądka.
- 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.

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane w chorobie wrzodowej

GRUPY PRODUKTÓW	ZAŁECANE	NIEZAŁECANE
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	- cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórką - w occie i konserwowe - inne kiszone - grzyby

OWOCE	- owoce w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	- 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	- drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa - pieczywo: jasne, sucharki - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	- 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	- gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. puree) - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na 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	- 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: 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	- 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	- jaja gotowane na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) - jaja z majonezem, tłustymi sosami

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY	- napój sojowy bez dodatku cukru - jogurt naturalny sojowy - naturalne tofu	- wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)
TŁUSZCZE	- tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - masło i masło klarowane - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające leju palmowego - margaryny miękkie	- smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
ORZECHY, PESTKI, NASIONA		- orzechy (np. włoskie, laskowe) - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) - solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, - w panierkach i chipsach

CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	W umiarkowanych ilościach: - domowe ciasto drożdżowe/ szarlotka - kisiele, galaretki, budyni bez dodatku cukru - biszkopty, sucharki, chałka - dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru - miód - gorzka czekolada min. 70% kakao w umiarkowanych ilościach	- 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	- 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)	- 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	- pieprz ziółowy - imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, - szafran - zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, - tymianek, oregano estragon, bazyli, zioła prowansalskie, - melisa, rozmaryn - papryka słodka - sok z cytryny, limonki	- kostki rosołowe - 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 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 (smażenie bez tłuszczu)	- 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:

Zalecane jest 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 obsmażania. Niezalecane - smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie.

Przykład jadłospisu:

ŚNIADANIE – jajko na miękko z warzywami (sałata, pomidor b/skórki), bułka pszenna

II ŚNIADANIE – owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem

OBIAD – zupa krem z dyni, pieczony dorsz w sosie cytrynowym z ryżem i duszoną cukinią

PODWIECZOREK – kasza manna z musem bananowym

KOLACJA – kanapki (chleb jasny pszenny) z twarożkiem z koperkiem, sałata, pomidor b/skórki

LITERATURA:

1. 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.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.

Opracowała: mgr inż. Beata Mastalerczyk – dietetyk, psychodietetyk

