

## DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

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.

### NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 2-3 godziny). Nie pomijaj śniadań. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole. W tym czasie unikaj np. oglądania telewizji lub czytania gazet. Dokładnie przeżuwyj pokarmy.
3. 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.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać ścian żołądka. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. 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.
6. Unikaj dosalania posiłków i używania ostrych przypraw, ponieważ mogą podrażniać błonę śluzową żołądka.
7. Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców, zgodnie z indywidualną tolerancją.
8. 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.
9. 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.
10. W remisji rozszerzaj dietę stopniowo, produkty wprowadzaj pojedynczo i w niewielkich ilościach w celu sprawdzenia reakcji organizmu. W przypadku wystąpienia dolegliwości ponownie wycofaj je z diety.
11. Aktywność fizyczną dostosuj do swoich możliwości i samopoczucia. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe także przynoszą korzyści dla zdrowia.

### INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

1. Wyeliminuj alkohol z diety. Alkohol może działać drażniąco na błonę śluzową żołądka oraz pobudzać wydzielanie soku żołądkowego.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie powoduje trudniejsze gojenie się owrzodzeń oraz zwiększa ryzyko nawrotów choroby. Dym tytoniowy działa drażniąco na błonę śluzową żołądka.
3. 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.

## Tabela produktów zalecanych i niewskazanych

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty zalecane powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z nich należy również wyeliminować z diety. Produkty niezalecane są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
<b>Warzywa</b>	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, cykorja, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki ogórek surowy, papryka ze skórką w occie i konserwowe inne kiszone grzyby
<b>Owoce</b>	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
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo: jasne, sucharki drobne kasze: jaglana, 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	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
<b>Ziemniaki</b>	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
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	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

<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<p>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</p>	<p>tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsinia, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka</p>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<p>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp</p>	<p>ryby w oleju (np. śledzie) ryby wędzone konserwy rybne paluszki rybne w panierce</p>
<p><b>Jaja</b></p>	<p>jaja gotowane na miękko, w koszulce jajecznica na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</p>	<p>jaja gotowane na twardo smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) jaja z majonezem, tłustymi sosami</p>
<p><b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b></p>	<p>napój sojowy bez dodatku cukru jogurt naturalny sojowy naturalne tofu</p>	<p>wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)</p>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<p>tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany masło i masło klarowane mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego margaryny miękkie</p>	<p>smalec, słonina margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</p>
<p><b>Orzechy, pestki, nasiona</b></p>	<p>brak</p>	<p>orzechy (np. włoskie, laskowe) pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach</p>
<p><b>Słodycze, desery i słone przekąski</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p><b>Napoje</b></p>	<p>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)</p>	<p>kawa naturalna woda gazowana "wody" smakowe soki owocowe, nektary słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą napoje energetyczne napoje alkoholowe</p>

<p><b>Przyprawy i sosy</b></p>	<p>pieprz ziołowy imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylika, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn papryka słodka sok z cytryny, limonki</p>	<p>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</p>
<p><b>Potrawy</b></p>	<p>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</p>	<p>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 garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach dania instant (np. sosy, zupy) 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 garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach dania instant (np. sosy, zupy)</p>
<p><b>Obróbka technologiczna potraw</b></p>	<p>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</p> <p><i>* Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i></p>	<p>smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie</p>

Zalecenia pochodzą z **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej** pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Programu Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

## Bibliografia:

- Lange E., Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023.
- Grzymisławski M. (red.): Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
- 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.

SPZOZ w Łukowie  
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków  
Centrala: (25) 798 20 00-9  
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03  
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719  
REGON: 00030647200016  
Księga rejestrowa: 000000002926  
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl