

Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy

Charakterystyka choroby

Choroba wrzodowa polega na powstawaniu ubytków błony śluzowej żołądka lub dwunastnicy. Najczęstszymi przyczynami są zakażenie *Helicobacter pylori* oraz stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Dieta nie zastępuje leczenia farmakologicznego, ale odgrywa istotną rolę w łagodzeniu objawów i wspieraniu gojenia błony śluzowej.

Postępowanie żywieniowe zależy od fazy choroby:

- w okresie zaostrzenia stosuje się dietę lekkostrawną i oszczędzającą,
- w remisji dietę stopniowo rozszerza się zgodnie z tolerancją.

1. Organizacja posiłków

- Jedz regularnie 5–6 niewielkich posiłków dziennie.
- Unikaj długich przerw między posiłkami.
- Ostatni posiłek spożywaj 2–3 godziny przed snem.
- Jedz powoli, dokładnie przeżuwaj pokarm i unikaj pośpiechu podczas jedzenia.
- Wybieraj potrawy o umiarkowanej temperaturze.

Regularność spożycia pokarmu pomaga stabilizować wydzielanie soku żołądkowego.

2. Techniki przygotowania posiłków

Najlepiej tolerowane są potrawy:

- gotowane w wodzie lub na parze,
- duszone bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczone bez dodatku tłuszczu,
- rozdrobnione lub miksowane w okresie zaostrzenia.

Unikaj:

- smażenia na tłuszczu,
- grillowania nad otwartym ogniem,
- potraw ciężkostrawnych i długo zalegających w żołądku.

3. Produkty szczególnie zalecane

Produkty zbożowe

- jasne pieczywo pszenne,
- drobne kasze,
- biały ryż,
- makarony pszenne,
- płatki owsiane błyskawiczne.

Warzywa

Najlepiej tolerowane są warzywa:

- gotowane lub pieczone,
- bez skórki i pestek,
- rozdrobnione.

Owoce

- dojrzałe, obrane,
- gotowane lub pieczone,
- w formie musów lub przecierów.

Produkty białkowe

- chude mięso drobiowe,
- gotowane ryby,
- jaja na miękko lub w formie omletu,

- naturalne fermentowane produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu.

Tłuszcze

- niewielkie ilości tłuszczów roślinnych,
- miękkie margaryny,
- masło w małych ilościach.

4. Produkty wymagające ograniczenia lub eliminacji

- potrawy smażone i tłuste,
- wędzonki i żywność wysokoprzetworzona,
- ostre przyprawy,
- alkohol,
- mocna kawa i herbata,
- napoje gazowane,
- produkty bardzo bogate w błonnik nierozpuszczalny,
- surowe warzywa wzdymające,
- kwaśne owoce cytrusowe w okresie zaostrzenia.

Produkty te mogą nasilać wydzielanie soku żołądkowego lub działać drażniaco na śluzówkę.

5. Błonnik pokarmowy w chorobie wrzodowej

W okresie objawowym wskazane jest ograniczenie błonnika nierozpuszczalnego. Tolerancję można poprawić poprzez:

- obieranie warzyw i owoców,
- wydłużenie obróbki cieplnej,
- miksowanie i przecieranie potraw.

W okresie remisji dietę można stopniowo rozszerzać.

6. Nawodnienie

Zalecana ilość płynów wynosi około 1,5–2 litry dziennie. Najlepszym wyborem jest:

- woda niegazowana,
- słabe napary herbat,
- napary ziołowe,
- kompoty bez dodatku cukru.

7. Styl życia wspierający leczenie

Palenie tytoniu

Palenie opóźnia gojenie błony śluzowej i zwiększa ryzyko nawrotów.

Alkohol

Alkohol działa drażniąco na śluzówkę i może nasilać objawy choroby.

Stres

Przewlekły stres może nasilać objawy dyspeptyczne i pogarszać przebieg choroby.

Aktywność fizyczna

Umiarkowana aktywność fizyczna jest zalecana zgodnie z tolerancją pacjenta.

8. Najważniejsze zalecenia praktyczne dla pacjenta

- jedz regularnie i spokojnie,
- wybieraj dietę lekkostrawną,
- unikaj potraw drażniących,
- obserwuj indywidualną tolerancję produktów,
- rozszerzaj dietę stopniowo po ustąpieniu objawów.

Piśmiennictwo

1. Lange E., Włodarek D. (red.). Współczesna dietoterapia. PZWL.
2. Grzymisławski M. (red.). Dietetyka kliniczna. PZWL.
3. Mach T., Zwolińska-Wcisło M., Pałka M. Zasady postępowania w dyspepsji i chorobie wrzodowej.
4. Malfertheiner P. et al. Management of Helicobacter pylori infection — Maastricht VI/Florence Consensus Report. Gut.