

Zalecenia żywieniowe w chorobach 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.

Jest modyfikacją diety łatwostrawnej, stosowana jest u osób cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy, stanowi jeden z pomocniczych elementów leczenia a także łagodzi objawy kliniczne tych schorzeń.

Dieta ma na celu:

- dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- rozcieńczenie lub zneutralizowanie soku żołądkowego bądź ograniczenie jego wydzielania,
- nie drażnienie mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Wskazówki dotyczące diety:

- wszelkie potrawy spożywać najlepiej w postaci rozdrobnionej lub papkowej, ponieważ ograniczają żucie i powodują zmniejszenie czynności wydzielniczej żołądka,
- w okresie zaostrzenia należy zastosować dietę papkową,
- posiłki powinny być spożywane często, 6–7 razy dziennie, w małych objętościach, (zbyt duże objętościowo posiłki mogą wpływać 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,

Zalecenia żywieniowe w chorobach żołądka, dwunastnicy

- temperatura spożywanych posiłków – nie mogą być ani zbyt zimne, ani zbyt gorące, gdyż skrajne temperatury mogą powodować przekrwienie błony śluzowej żołądka i ją podrażniać,
- ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, stąd są przeciwwskazania do stosowania pieczywa razowego, grubych kasz oraz surowych warzyw i owoców, które często dają objawy dyspeptyczne – gnienie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka,
- w zależności od stopnia choroby mogą być omawiane różne warianty omawianej diety. w ostrych okresach choroby ograniczenia dietetyczne są bardziej rygorystyczne i mogą sprowadzać się do podawania jedynie kleików, przez co dieta staje się niedoborowa (może skutkować niedożywieniem, osłabieniem organizmu oraz utrudnieniem gojenia zmian), dlatego powinna być stosowana jak najkrócej.

Sposób przygotowywania potraw:

- rezygnację ze smażenia i pieczenia potraw z dodatkiem tłuszczu
- zaleca się gotowanie (w wodzie lub na parze),
- duszenia bez uprzedniego obsmażania,
- pieczenia w folii aluminiowej, pergaminie albo specjalnym rękawie foliowym

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno owocowe, mleczno warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty,	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe,

Zalecenia żywieniowe w chorobach żołądka, dwunastnicy

	pieczywo pólcukiernicze, drożdżowe		pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne, sery dojrzewające żółte i topione, sery „feta”, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy	gorące rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach warzywnych	tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	ziemniaki w całości, groszek ptysiowy	grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin,	wołowina, konina, ozorki, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski,

Zalecenia żywieniowe w chorobach żołądka, dwunastnicy

	okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, lój, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krażki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane

Zalecenia żywieniowe w chorobach żołądka, dwunastnicy

	rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem		
Desery	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy