

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTA NA DIECIE WRZODOWEJ

Dieta powinna być lekkostrawna z ograniczoną ilością substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Celem leczenia jest zmniejszenie czynności ruchowej i wydzielniczej żołądka. Dieta powinna być tak zestawiona, by pokarmy z jednej strony hamowały wydzielanie kwasu solnego, a z drugiej wiązały jego nadmiar.

Zasadą diety jest podawanie pokarmów w takiej postaci, aby nie wymagały długotrwałego żucia (rozdrobnione), nie drażniły ścian żołądka i przebywały w nim jak najkrócej. W diecie ogranicza się spożycie soli.

ZALECENIA I UWAGI

1. Regularne posiłki, spożywane 5 razy dziennie co 3 godz., aby nie dopuścić do uczucia głodu.
2. Należy jeść posiłki małe objętościowo, bez pośpiechu i w spokoju.
3. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.
4. Technika przyrządzania potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na parze, pieczeniu w pergaminie i duszeniu bez tłuszczu.
5. Zabrania się podawania potraw smażonych.
6. Warzywa i owoce oraz grubsze kasze podaje się w formie gotowanej i przetartej. Zupy i sosy podprawia się zawiesinami z mąki i wody.
7. Zabrania się używania zasmażek i śmietany.
8. Należy ograniczyć produkty i potrawy które pobudzają wydzielanie soku żołądkowego: kawa prawdziwa, mocna herbata, napoje gazowane, alkohol, esencjonalne buliony, rosoly, wywary kostne, grzybowe, kwaśne owoce, nierozcieńczone soki owocowe, warzywne, produkty marynowane, wędzone, potrawy smażone, pieczone, pikantne, zbyt kwaśne, słone.
9. Uwzględnić w diecie produkty hamujące wydzielanie soku żołądkowego: tłuszcze łatwo strawne takie jak masło, śmietanka, oleje roślinne, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, oraz produkty neutralizujące działanie kwasu solnego: produkty białkowe takie jak słodkie mleko, twarożek, jaja, chude wędliny, chude mięso, chude ryby.
10. Ograniczyć produkty i potrawy drażniące błonę śluzową: produkty z dużą zawartością błonnika tj. pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce, suche nasiona roślin strączkowych.
11. Warzywa i owoce należy spożywać gotowane, w postaci rozdrobnionej, przetartej.
12. Należy zrezygnować z roślin strączkowych, kapusty, cebuli, czosnku, porów, ogórków zielonych i kiszonych, grzybów.
13. Z owoców wykluczyć gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, owoce suszone i marynowane (produkty te długo zalegają w żołądku, mogą wywoływać bóle brzucha, wzdęcia i zgagę). Potrawy przyprawiać należy sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, cynamonem, wanilią.
14. Należy ograniczyć sól, vegetę oraz wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Kawa zbożowa z mlekiem, rogal, masło, dżem brzoskwiniowy

OBIAD

Zupa jarzynowa z ryżem

Pulpety, ćwikła, ziemniaki

PODWIECZOREK

Budyń śmietankowy

KOLACJA

Herbata, bułka kanapkowa, masło, polędwica drobiowa

Bibliografia:

1. Lange E., 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.

Opracował: Dietetyk Szpitala Wolskiego mgr Monika Krasa, Elżbieta Michek