



## Zalecenia żywieniowe w CHOROBIĘ WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA/DWUNASTNICY

### Istotnym elementem leczenia jest dieta lekkostrawna

- ◆ Zaleca się wszelkie potrawy w postaci rozdrobnionej lub papkowatej, ponieważ ograniczają żucie i powodują zmniejszenie czynności wydzielniczej żołądka.
- ◆ W okresie zaostrzenia należy zastosować dietę papkową.
- ◆ Trzeba dbać o prawidłowy stan uzębienia, aby pokarm mógł być dokładnie rozdrobniony i zamieniony na papkę przed połknięciem.
- ◆ Posiłki powinny być spożywane często, 6–7 razy dziennie, w małych ilościach,
- ◆ Spożywanie obfitych posiłków wpływa niekorzystnie na samopoczucie chorego, gdyż duża objętość posiłków pobudza czynność wydzielniczą żołądka, prowadząc do nasilenia przykrych dolegliwości.
- ◆ W czasie jedzenia i po posiłku należy zachować spokój.
- ◆ **W okresie leczenia zalecana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego oraz błonnika pokarmowego** (produkty/potrawy zalecane i przeciwwskazane wymieniono w tabeli).
- ◆ Należy zrezygnować ze spożycia soli i słonych produktów/potrav lub znacznie je ograniczyć.
- ◆ W celu poprawienia smaku i zapachu potraw dozwolonych w diecie zaleca się dodawanie łagodnych przypraw.
- ◆ Ważnym czynnikiem jest również temperatura spożywanych posiłków – nie mogą być ani zbyt zimne, ani zbyt gorące, gdyż skrajne temperatury mogą powodować przekrwienie błony śluzowej żołądka.
- ◆ Zaleca się rezygnację ze smażenia i pieczenia potraw z dodatkiem tłuszczu na rzecz gotowania (w wodzie lub na parze), duszenia bez uprzedniego obsmażania oraz pieczenia w folii aluminiowej, pergaminie albo specjalnym rękawie foliowym.



## Zalecenia żywieniowe w CHOROBY WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA/DWUNASTNICY

### Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pszenne, czerstwe pieczywo, mąka pszenna jasna, sucharki rozmoczone. Drobne kasze: manna, jęczmienna, płatki owsiane (kasze i płatki wymagają czasami przetarcia), ryż, makarony pszenne, kluski gotowane, pyzy drożdżowe.	Każde pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, pumpernikiel, pieczywo chrupkie. Mąki żytnie i razowe, grube kasze: kasza gryczana, pęczak, makarony pełnoziarniste.
Mleko i produkty mleczne	Mleko (do 2% tłuszczu), mleko zsiadłe, świeży biały ser (chudy i półtłusty), słodka śmietanka, serki homogenizowane, jogurt naturalny- w niewielkich ilościach.	Jogurty, kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu fromage, kwaśna śmietana, maślanka.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze: jajecznica, jaja sadzone, omlety, żółtko do zaprawiania zup.	Gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie.
Mięso Wędliny Ryby	Mięsa chude gotowane: drób (kurczak, indyk, najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wołowina, cielęcina, królik. Chude wędliny wieprzowe i drobiowe (szynka, polędwica). Ryby chude: leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola.	Mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, dziczyzna, mięsa peklowane i smażone, boczek, żeberka, gołonka. Wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, konserwy mięsne. Ryby wędzone, ryby tłuste (śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne.
Tłuszcze	Masło w ograniczonych ilościach, margaryny miękkie kubkowe. Oleje na zimno: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany.	Margaryny twarde, smalec, słonina, duże ilości masła.



## Zalecenia żywieniowe w CHOROBY WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA/DWUNASTNICY

### Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najlepiej przetarty), młoda fasolka szparagowa, sałata zielona, pomidory bez skórki, warzywa gotowane.	Warzywa kapustne, papryka, szczypior, cebula, ogórki, szczaw, rzepa, rzodkiewki, kukurydza (także konserwowa), warzywa z zasmażkami lub smażone, warzywa w zalewie octowej, surówki, kalarepa, pietruszka (korzeń), seler.
Owoce	Dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane (ewentualnie przetarte), jabłka, truskawki (surowe truskawki można podać za zgodą lekarza), morele, brzoskwinie. Rozcieńczone soki z jabłek, brzoskwiń, moreli, bananów.	Wszystkie owoce surowe, suszone, cytryna, pomarańcze, grejpfruty, wiśnie, czereśnie, porzeczki, agrest, śliwki.
Suche nasiona roślin strączkowych		Groch, fasola, soja, soczewica, bób- <b>WSZYSTKIE.</b>
Przyprawy	Łagodne: koper zielony, wanilia, oregano, bazylia, szalwia, kminek, natka pietruszki, kurkuma, cynamon.	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, tabasco, sól.
Zupy	Zupy mleczne, kleiki, krupniki z dodatkiem kasz drobnych, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub słodkiej śmietance, zupy zaprawiane żółtkiem, zupy krem z warzyw.	Tłuste, zawiesiste, na bazie tłustych mięs, zaprawiane śmietaną, kwaśne, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, cebuli.
Potrawy z mięs i ryb	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej/pergaminie/rękawie foliowym. Potrawki, pulpety, budynie z mięs i ryb chudych.	Smażone, duszone, pieczone z dodatkiem tłuszczu. Potrawy z mięs tłustych, z dodatkiem mąki, smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem.



## Zalecenia żywieniowe w CHOROBIĘ WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA/DWUNASTNICY

### Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Desery, słodczyce	Kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, kompoty z dozwolonych owoców, kremy z mleka, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt, budynie, kleiki, miód, dżemy niskosłodzone.	Desery z dużą ilością cukru, ciasta z bitą śmietaną lub kremem, pączki, faworki, ciasto francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowiec, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, czekolada, ciasta produkowane przemysłowo, chatwa, kakao, torty, dżemy z pestkami.
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata, słaba kawa zbożowa.	Kawa, mocna herbata, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, soki cytrusowe.
Inne	Grzyby.	Orzechy- wszystkie rodzaje, pestki, nasiona.