

ul. Zygmunta Starego 1/1  
41-902 Bytom  
tel.: 32-281-62-54  
www.gastrologia-silesia.pl  
gastrologia.silesia@gmail.com

## DIETA STOSOWANA W CHOROBIE WRZODOWEJ, ZAPALENIACH ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY

Dieta w chorobie wrzodowej powinna być pełnowartościowa z odpowiednią ilością białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i soli mineralnych, zgodnie z przyjętymi normami dla ludzi zdrowych.

Z diety należy wykluczyć pokarmy, które nasilają dolegliwości, powodują bóle brzucha, wzdęcia, odbijania, zgagę. Posiłki należy spożywać co 3-4 godziny, nie częściej niż 5 w ciągu dnia. Kolację lekko strawną powinno się spożyć przed snem. Ograniczeniu ulega również błonnik, który wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego (występuje w pełnoziarnistym pieczywie, grubych kaszach, warzywach, owocach).

### PRODUKTY DOZWOLONE

**Pieczywo:** pszenne, jasne, czerstwe, sucharki, grzanki, biszkopty, herbatniki, ciasto drożdżowe.

**Kasze:** krakowska, manna, ryż, płatki owsiane, makaron nitki, miękkie łazanki, drobne lane kluski, kasze dobrze rozgotowane.

**Nabiał i tłuszcze:** mleko surowe (z kartonika) lub tuż po przegotowaniu, słodka śmietanka, ser biały, jajko na miękko, jajecznica na parze, masło świeże dodawane do potraw tuż po ich przygotowaniu, oleje roślinne.

**Mięsa:** gotowane w wodzie i na parze, w kombiwarach, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub w rękawie; zaleca się chude mięsa i ryby, pulpety, budynie, potrawki.

**Warzywa i owoce:** zaleca się w postaci gotowanych przecierów i rozcieńczonych soków. W czasie remisji choroby produkty te można podawać surowe w postaci rozdrobnionej. Dozwolone są młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, ziemniaki, soki owocowe rozcieńczone, jabłka gotowane lub duszone (mogą być np. z ubitym białkiem) jabłko tarte z marchewką w niewielkiej ilości, owoce jagodowe, winogrona.

**Napoje:** słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, rozcieńczone soki z owoców i warzyw, kompoty, wody mineralne (Jan, Zuber, Wielka Pieniawa w niewielkiej ilości rozcieńczone z wodami niegazowanymi – które można pić bez ograniczeń)

**Dodatki do pieczywa:** masło, twarożek, biały ser, serek homogenizowany, jaja gotowane, jajecznica na parze, chuda wędlina, szynka, polędwica. **Zupy:** jarzynowa na słabych wywarach z włoszczyzny lub mleczna, zaprawiane mąką, mlekiem, śmietaną lub masłem.

**Desery:** kisiele, galaretki owocowe, musy owocowe, jabłka duszone.

**Zioła zalecane:** siemię Iniane, liść mięty pieprzowej, żywokost lekarski, nasienie gorczycy, melisa lekarska, owoc pietruszki.

**UWAGA:** jeżeli po spożyciu produktu wymienionego jako dozwolony (np. po mleku), odczuwamy dyskomfort, należy traktować go jako przeciwwskazany.

## PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

W chorobie wrzodowej zaleca się ograniczyć ilość produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, a są to: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (piwo, wino), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy, w tym przyprawy korzenne, surowe warzywa i owoce, słodyczne. Zaleca się zaprzestania palenia papierosów.

Należy unikać leków wrzodotwórczych, do których należą: Aspiryna, większość leków przeciwbólowych, leki przeciwzapalne (stosowane w chorobach korzonków nerwowych i kręgosłupa), kofeina (znajduje się w kawie, Coca Coli, czekoladzie i kakao).

Zaleca się pić przed snem 1 szklankę zaparzonego siemienia Inianego (sposób przygotowania: 2 łyżeczki nasionek wsypać do szklanki i zalać przegotowaną, ciepłą wodą - ok. 50°C i pozostawić na 2-3 godz.).

Oprac. na podst. Ciborowska H., Rudnicka A.: *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.