



ODDZIAŁ CHIRURGII OGÓLNEJ

Wskazówki dietetyczne w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych.

Dieta jest czynnikiem wspomagającym leczenie farmakologiczne. Przyspiesza leczenie, łagodzi nieprzyjemne objawy choroby, takie jak zgaga, odbijania, bóle brzucha, nudności, zaparcia oraz zapobiega nawrotom.

Zadaniem diety jest:

- Ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (tj. mocne rosoly, buliony).
- Dostarczenie produktów hamujących wydzielanie soków żołądkowych (tj. tłuszcze roślinne, masło).
- Ograniczenie produktów drażniących błonę śluzową żołądka (tj. potrawy zimne lub zbyt gorące, produkty z dużą zawartością błonnika).
- Stosowanie odpowiednich technik sporządzania potraw: gotowanie, duszenie, pieczenie w pergaminie lub folii. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki. Mają tu zastosowanie zupy przecierane w celu ograniczenia wydzielania soku żołądkowego.
- W okresie zaostrzenia choroby potrawy przyrządza się w taki sposób, aby w jak największym stopniu ograniczyć procesy żucia i gryzienia pokarmów. Żucie powoduje bowiem zwiększenie wydzielania soku żołądkowego.
- Spożywanie regularnie posiłków o jednakowych porach dnia, w niewielkich objętościach 4-5 razy dziennie. Ostatni posiłek powinno spożywać się na 1 godzinę przed snem aby nie dopuścić do głodowych bólów nocnych.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty i potrawy dozwolone	Produkty i potrawy przeciwwskazane
Pieczywo	Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półsłodkie, ciasto drożdżowe, rozmoczone sucharki, herbatniki	Pieczywo świeże, chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, jaja na miękko lub samo białko jaja, jajecznica na parze, pasty z cielęciny i drobiu, chude wędliny: polędwice, szynki, chude wędliny drobiowe	Tłuste wędliny, konserwy, pasztety, salceson, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione, dżemy, jaja na twardo, jajecznica smażona na boczku i tłuszczu
Napoje	Mleko słodkie, zsiadłe nie przekwaszone, jogurt naturalny, kawa zbożowa, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, woda niegazowana. W ograniczonej ilości słaba herbata, herbata ziołowa, herbata owocowa	Alkohol, kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody i napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, kefir, maślanka

Zupy i dodatki do zup	Rosół jarski, mleczne (mleko do 2% tł.), krupniki z dozwolonych kasz, makaron „nitki“, drobne i grube kasze ale przetarte: kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, zupa warzywna z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zupy owocowe rozcieńczone	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, kluski kładzione, grube kasze nie przetarte np. gryczana, makarony zarabiane na stolnicy
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, wołowina, kurczak, królik, drób, indyk. Ryby: dorsz, mintaj, pstrąg	Wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, podroby: flaki, nerki, ozorki i inne, tłuste ryby: węgorz, makrela, halibut, sum, szprot
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi	Potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, pierogi, gołąbki
Tłuszcz	Dodawany na surowo: masło, śmietanka, olej: sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, rzepakowy	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Warzywa gotowane i przetarte, marchew, dynia, buraki, sałata zielona, szpinak, ziemniaki gotowane w formie puree	Kapustne, strączkowe, cebula, pory, czosnek, rzodkiewka, ogórki, rabarbar, pomidor, sałatki z majonezem i musztardą
Owoce	Świeże, gotowane, dojrzałe bez skórki i pestek, nie kwaśne, jabłka, winogrona, brzoskwinie, morele	Gruszki, czereśnie, agrest, wiśnie, owoce morza, owoce marynowane, suszone, orzechy
Desery	Kisiele i budynie mleczne, kompot, galaretka owocowa, mus z pieczonego jabłka luz z innych dozwolonych owoców	Tłuste ciasta, desery, czekolada, batony, lody, chałwa, pączki, ciasta francuskie, faworki.
Przyprawy	Zielona pietruszka, majeranek, kminek, koper, cynamon, sok z cytryny w ograniczonych ilościach	Ocet, pieprz, papryka, chili, ziele angielskie, liść laurowy