Zalecenia w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy

Sposób żywienia w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy powinien być dostosowywany do fazy choroby, szczególnie w okresach jej zaostrzenia. W czasie zaostrzenia zalecana jest dieta lekkostrawna, z ograniczeniem produktów nasilających objawy oraz podrażniających błonę śluzową żołądka.
Celem zmian żywieniowych w tym okresie jest zmniejszenie dolegliwości oraz wsparcie procesu gojenia się owrzodzeń. W okresach remisji (mniejszej aktywności choroby) zaleca się utrzymywanie zdrowego stylu życia i racjonalnego odżywiania.

Zasady ogólne:
·Dieta powinna obejmować 5–6 mniejszych posiłków spożywanych co 2–3 godziny. W czasie znacznie nasilonych objawów mogą być nawet częściej.
·Posiłki należy spożywać powoli, w temperaturze pokojowej, unikając dużych porcji oraz połykania powietrza.
·Zaleca się, aby część lub całość potraw miała formę papkowatą lub przetartą — zmniejsza to wydzielanie soków żołądkowych.
Z jadłospisu należy wykluczyć produkty ciężkostrawne, w tym tłuszcze zwierzęce, ponieważ opóźniają one opróżnianie żołądka, powodując uczucie pełności i dyskomfort.

W diecie powinny znaleźć się **NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe)**, obecne m.in. w tłustych rybach morskich oraz olejach roślinnych (np. olej lniany, oliwa z oliwek). NNKT wspierają regenerację błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, działają ochronnie i mogą hamować rozwój Helicobacter pylori.
Podczas zaostrzenia choroby należy **wykluczyć produkty bogate w błonnik**. Natomiast w okresie bezobjawowym błonnik pokarmowy powinien ponownie pojawić się w diecie.
Należy również unikać **produktów wzdymających**, takich jak nasiona roślin strączkowych czy warzywa kapustne.

Produkty, które należy bezwzględnie ograniczyć:
· Kawa, mocna herbata, czekolada, alkohol, ostre przyprawy – zwiększają wydzielanie soków żołądkowych.
· Sól – jej ilość w diecie należy ograniczyć.
Dozwolone, łagodne przyprawy:
wanilia, cynamon, koper, kminek, natka pietruszki.
Produkty zalecane w okresie zaostrzenia:
kisiele, budynie, galaretki, kleiki ryżowe, kleiki z siemienia lnianego, owsianki, drobnoziarniste kasze (manna, jaglana, kuskus), jasne pieczywo, purée warzywne, chude mięso, twarożki i serki homogenizowane.
Zalecane techniki kulinarne:
gotowanie w wodzie oraz gotowanie na parze.
Produkty zalecane i przeciwskazane
Opracowano na podstawie: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ), „Zalecenia dietetyczne w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy", Warszawa, czerwiec 2024.

Kategoria	Zalecane produkty	Niezalecane produkty
Warzywa	gotowane lubnpieczone warzywa obrane i/lub przetworzone termicznie: marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy	surowe warzywa często ciężkostrawne: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (trzeba ostrożności), surowy pomidor bez skórki – taką formę zaznaczono jako możliwą, ale także warzywa kapustne, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórką, warzywa kiszone lub konserwowane, grzyby
Owoce	obrane, przetarte i/lub poddane obróbce termicznej: jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	surowe owoce trudno tolerowane: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki; śliwki, wiśnie, czereśnie; winogrona, gruszki (surowe); owoce z drobnymi pestkami (np. maliny, figi, truskawki); owoce suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe / pieczywo	jasne pieczywo, sucharki; drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna; ryż biały; jasne makarony: pszenne, ryżowe; płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane; mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	produkty pełnoziarniste lub o dużej zawartości błonnika: pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel; płatki owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, żytnie; otręby pszenne, żytnie, owsiane; gruboziarniste kasze (bulgur, gryczana, jęczmienna), pęczak; ryż brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty; pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli

Kategoria	Zalecane produkty	Niezalecane produkty
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2 % tłuszczu; produkty mleczne naturalne bez dodatku cukru: jogurt, kefir, maślanka, skyr; chude i półtłuste sery twarogowe; mozzarella light; naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko; mleko skondensowane; śmietana; jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne; ser pełnotłusty twarogowy; ser topiony; sery żółte, sery pleśniowe (brie, camembert, roquefort); ser feta
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik; w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab środkowy, polędwiczki); chude wędliny domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina np. żeberka, karkówka, golonka; baranina, gęsina, kaczka; tłuste wędliny (baleron, salami, boczek, mielonki); konserwy mięsne; wędliny podrobowe (salceson); pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju (np. śledzie w oleju); ryby wędzone; konserwy rybne; paluszki rybne w panierce
Tłuszcze / orzechy / nasiona	tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany	masło, masło klarowane; mieszaniny masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego; margaryny miękkie; smalec, słonina; margaryny twarde (w kostce); oleje tropikalne: palmowy, kokosowy; orzechy, pestki, nasiona (np. dyni, słonecznika) solone lub w czekoladzie, karmelu, posypkach, w panierkach i chipsach

Kategoria	Zalecane produkty	Niezalecane produkty
Słodycze, cukier, przekąski	w umiarkowanych ilościach: domowe ciasto drożdżowe/szarlotka; kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru; biszkopty, sucharki, chałka; dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru; miód; gorzka czekolada min. 70% kakao	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza; konfitury i dżemy wysokosłodzone; czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe; cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole; słone przekąski; lody; ciasta z kremem, torty, batony, bita śmietana; pączki, faworki; halwa; cukierki, chałwa
Napoje	woda mineralna niegazowana; słabe napary herbaty czarnej, zielonej, owocowej; bulion warzywny; napary ziołowe; kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa; kompoty; napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna; woda gazowana; „wody" smakowe; soki owocowe, nektary; słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą; napoje energetyczne; napoje alkoholowe
Przyprawy, sosy i techniki kulinarne	przyprawy łagodne i zioła: imbir, cynamon, wanilia, kminek, natka pietruszki, koper, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, bazylia, melisa, rozmaryn, zioła prowansalskie; pieczenie w folii/pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu; gotowanie w wodzie lub na parze; duszenie bez obsmażania	produkty zwiększające wydzielanie soku żołądkowego i drażniące: sól w nadmiarze; ostre przyprawy (np. czosnek, cebula surowa, chilli/ostra papryka); gotowe sosy, majonez, panierowanie; smażenie na głębokim tłuszczu; duszenie z obsmażaniem; pieczenie w dużej ilości tłuszczu; grillowanie (węglowe) z tłuszczem; zupy na tłustych wywarach mięsnych, tłuste sosy; żywność typu fast-food, gotowe dania w słoikach, mięsa/ryby w panierce, dania instant

Bibliografia

1.Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ).
Zalecenia dietetyczne w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, czerwiec 2024.
2.Grzymisławski, M., Gawęcki, J. (red.).
Dietetyka kliniczna. Wydanie 2025. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2025.

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska