



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

ŻYWIENIE DIETETYCZNE W CHOROBIE WRZODOWEJ ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy – wynika z ubytków błony śluzowej żołądka, lub dwunastnicy. Ubytki mogą dotyczyć także głębszych warstw, drażąc do wątroby i trzustki. Najczęściej zlokalizowane są one w okolicy odźwiernika żołądka lub opuszce dwunastnicy.

75% wrzodów żołądka i 95% wrzodów dwunastnicy jest spowodowanych przez bakterie *Helicobacter pylori*. Do zakażenia często dochodzi w dzieciństwie, nieleczonej infekcja może trwać przez całe życie. Głównym źródłem zakażenia są wydzieliny i wydaliny z przewodu pokarmowego. *Helicobacter pylori* początkowo zagnieżdża się w części odźwiernikowej żołądka, po pewnym czasie migruje do dwunastnicy i wyższych partii żołądka. Szczepy bakteryjne wytwarzają czynniki wywołujące stan zapalny żołądka, w wyniku którego powstają owrzodzenia. Zakażenie narusza ochronną barierę błony śluzowej oraz prowadzi do zwiększonego wydzielania kwasu solnego.

Objawy choroby:

- Ból w nadbrzuszu pojawiający się okresowo,
- Bóle trwają zazwyczaj wiele tygodni, nasilają się w pół godziny po spożyciu posiłku w przypadku wrzodu żołądka, do 2-3 godzin po posiłku w przypadku wrzodu dwunastnicy,
- Charakterystyczne są również bóle głodowe w nocy i na czczo,
- Ponadto zgaga, puste odbijanie, nudności, wymioty, zaparcie stolca.

Leczenie:

W leczeniu infekcji *Helicobacter pylori* stosuje się antybiotyki, leki hamujące wydzielanie żołądkowe i osłaniające błonę śluzową.

W przypadku pojawienia się krwawienia z wrzodu rekomenduje się całkowite wstrzymanie się od przyjmowania posiłków i płynów. Po zahamowaniu krwawienia dietę stopniowo rozszerza się podając chłodne płyny (woda nie gazowana, słaba gorka herbata), następnie chłodne, niesolone kleiki z ryżu lub kaszy manny, ewentualnie z dodatkiem niewielkiej ilości masła (tłuszcz hamuje wydzielanie żołądkowe). Dietę kleikową rozszerza się następnie o przetarte kompoty, kisiele, galaretki, ziemniaki puree,



marchewkę puree, budynie, jogurty naturalne, zupy miksowane. Następnie wprowadza się potrawy o konsystencji papkowatej i mielonej, stopniowo dochodząc do potraw o stałej konsystencji.

Dieta w chorobie wrzodowej powinna być pełnowartościowa, zgodna z przyjętymi normami. Należy wykluczyć pokarmy, które nasilają dolegliwości, powodują bóle brzucha, wzdęcia, zgagę. W okresie zaostrzenia objawów należy ograniczyć pokarmy ciężko strawne, wzdymające, długo zalegające w żołądku.

- Warzywa i owoce zaleca się spożywać w postaci gotowanych przecierów i rozcieńczonych soków,
- Podczas remisji choroby owoce i warzywa można podawać w formie surowej,
- Kolacja powinna być posiłkiem lekko strawnym, aby uniknąć bólów nocnych,
- W czasie przyjmowania leków z bizmutem niewskazane jest spożycie mleka i przetworów mlecznych, ponieważ po połączeniu leku z mlekiem traci on swoje właściwości lecznicze,
- W leczeniu dietetycznym znaczenie ma spożywanie posiłków bez pośpiechu i zdenerwowania, w spokojnej atmosferze,
- Wskazane jest zaprzestanie spożycia alkoholu oraz palenia tytoniu.
- W okresie leczenia zalecana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego oraz błonnika pokarmowego (produkty/potrawy dozwolone i przeciwwskazane wymieniono w tabeli).
- Należy zrezygnować ze spożycia soli i słonych produktów/potraw lub znacznie je ograniczyć.
- 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.
- W celu poprawienia smaku i zapachu potraw dozwolonych w diecie zaleca się dodawanie łagodnych przypraw.
- Niewielkie objętościowo posiłki należy spożywać regularnie i dosyć często – 5, a nawet 6 razy dziennie. Spożywanie obfitych posiłków wpływa niekorzystnie na samopoczucie chorego, gdyż duża objętość posiłków pobudza czynność wydzielniczą żołądka, prowadząc do nasilenia przykrych dolegliwości.
- 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.



Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko słodkie, mleko zsiadłe, nie przekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Słaba herbata soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	Pszenne jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	Pieczywo cukiernicze	Wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu	Margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupniki z dowolnych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietany mąki i mleka zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką-koperkowy,	Owocowe nie rozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	Tłuste, zawiesziste na wywarach: mięsnych, grzybowych, kostnych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy,



	potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe		musztardowy, cebulowy, chrzanowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	Ziemniaki w całości, groszek ptysiowy	Grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, podroby, (ozory, płuca, serca), karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, troć, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, bigos, krokiety, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera w formie puree, oprószone mąką, w „wody” z masłem	Kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rabarbar, rzepa, kalarepa, szczaw, grzyby, warzywa



		surówki np. z marchewki	zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree	Pieczone, gotowane w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce, orzechy	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, nie kwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków	W okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców, wymienionych obok, owoce rozdrobnione	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone owoce marynowane
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	Kremy	Torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z alkoholem, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	Melisa, jarzynka, sól	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy



Przykładowy jadłospis dla osoby z chorobą wrzodową

Śniadanie I

- kasza manna na mleku (2% tłuszczu)
- chleb pszenny czerstwy posmarowany cienko masłem/margaryną
- polędwica drobiowa
- sałata zielona
- pomidor bez skórki
- sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (pół na pół)

Śniadanie II

- kajzerka czerstwa posmarowana masłem lub margaryną
- serek homogenizowany naturalny/waniliowy
- dojrzały banan
- słaba herbata bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru

Obiad

- zupa ziemniaczana (bez zasmażki)
- ziemniaki gotowane
- pulpety z cielęciny
- gotowana marchewka z dodatkiem odrobiny masła
- kompot jabłkowy

Podwieczorek

- galaretką brzoskwiniowa
- ciasto drożdżowe czerstwe
- słaba herbata bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru

Kolacja

- chleb pszenny czerstwy posmarowany cienko masłem/margaryną
- filet z dorsza pieczony w folii aluminiowej z dodatkiem łagodnych przypraw
- młoda fasolka szparagowa
- sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (pół na pół)

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj
na podstawie:

„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011

https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/70992,dieta-w-chorobie-wrzodowej