

Dieta wrzodowa

Najważniejsze zasady diety

- **Jedz posiłki w niewielkich porcjach, co 2-3 godziny.** Jest to ważne w czasie zaostrzenia choroby, gdyż zapobiega obciążeniu żołądka, umożliwiając szybkie gojenie wrzodu.
- **Pamiętaj o rozdrabnianiu spożywanych produktów.** Ich mielenie lub przecieranie ułatwia trawienie.
- **Zrezygnuj ze smażenia potraw i spożywania wywarów mięsnych.** Wywołują nadmierne wydzielanie soku żołądkowego. Najlepsze jest gotowanie, zwłaszcza na parze, pieczenie w folii, duszenie bez obsmażania.
- **Zastąp przecierami i sokami warzywno-owocowymi świeże warzywa i owoce.** Dotyczy to szczególnie okresu zaostrzenia choroby, w którym trzeba zapewnić organizmowi odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych.
- **Wyeliminuj z jadłospisu ciężko strawne produkty.** Wywołują bóle brzucha, wzdęcia i zgagę. Należą do nich min. nasiona roślin strączkowych, kapusta, pieczywo ciemne, wędzone wędliny, ryby wędzone, niedojrzałe owoce.
- **Nie jedz zbyt gorących potraw.** Może to spowodować przekrwienie błony śluzowej żołądka, dlatego dania i napoje powinny mieć umiarkowaną temperaturę.
- **Ogranicz ilość przypraw w posiłkach.** Dotyczy to zwłaszcza wszystkich przypraw ostrych, takich jak pieprz, papryka, musztarda, gorczyca, chili, curry. Niewskazany jest również ocet, jak i produkty go zawierające, np. ogórki konserwowe, grzybki marynowane. Natomiast są polecane przyprawy łagodne (koperek, wanilia, sok z cytryny, kminek), nie pobudzające wydzielania soku żołądkowego.
- **W okresie remisji (ustąpienia objawów) nie zapominaj o częstym i regularnym jedzeniu urozmaiconych posiłków.** Dania powinny być niewielkie, spożywane w stanie odprężenia nerwowego, powoli (trzeba żuć dokładnie, co najmniej 20 razy), o ustalonej porze, a ostatni lekki posiłek - bezpośrednio przed snem.

Unikaj używek. Kawa i mocna herbata silnie pobudzają wydzielanie soku żołądkowego. Dotyczy to również alkoholu, który dodatkowo podrażnia błonę śluzową żołądka, oraz tytoniu - zmniejsza ukrwienie śluzówki wyściełającej żołądek i dwunastnicę.

Produkty dozwolone w diecie wrzodowej:

- Pieczywo jasne pszenne (czerstwe)
- Mąka pszenna jasna, kasza manna, krakowska, ryż, sago, płatki owsiane, kasza jęczmienna, drobny delikatny makaron
- Mleko słodkie, zsiadłe nieprzekwaszone, bardzo świeży ser twarogowy, ser śmietankowy
- Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, sadzone, jajecznicą na parze
- Chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczę, szynka, polędwica
- Ryby: dorsz, leszcz, sola, płastuga, kergulena, szczupak, sandacz
- Świeże masło, słodka śmietana, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa, margaryna wysokogatunkowa w ograniczonej ilości
- Ziemniaki gotowane, tłuczone, puree
- Gotowane warzywa: marchew, buraki, szpinak, kabaczek, dynia, kalafior; fasolka szparagowa i groszek zielony w ograniczonych ilościach; surowe warzywa: sałata, pomidory
- Gotowane jabłka, truskawki, morele, gotowane soki z owoców jagodowych
- Cukier, miód, dżemy
- Przyprawy: sól, cukier, wanilia, koper zielony, sok z cytryny
- Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, warzywne, zaprawiane mąką
- Mięso gotowane, duszone, potrawki, pulpety
- Budynie, kompoty, galaretki, kisiele – wszystkie mało słodzone
- Słaba herbata, słaba kawa, mleko
- Ciastka czerstwe zbożowe, mało słodki biszkopt

Produkty zabronione w diecie wrzodowej:

- Pieczywo świeże, żytnie, razowe
- Mąki razowe, żytnie, grube kasze: pęczak, kasza gryczana, grube makarony, kluski kładzione, naleśniki
- Mleko zsiadłe przekwaszone, kefir, jogurt, sery żółte, topione
- Jaja gotowane na twardo, sadzone, w majonezie, jajecznicą
- Tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste wędliny; konserwy mięsne, mięsa peklowane, wędzone
- Mięsa smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
- Ryby: węgorz, makrela, łosoś, śledź, sardynka; konserwy rybne
- Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny
- Frytki i wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
- Wszystkie odmiany kapusty, ogórki, rzodkiewki, rzepa, papryka, szczaw, cebula, grzyby

- Owoce surowe i suszone: gruszki, agrest, czereśnie, śliwki, orzechy
- Groch, fasola, bób, soczewica
- Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
- Ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, kostki bulionowe
- Rosół, zupy na wywarach z mięsa lub kości, zupy rybne, zupy z przeciwwskazanych warzyw
- Mocna herbata i kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane

Przykładowy jadłospis w diecie wrzodowej:

I śniadanie:

manna na mleku, bułka pszenna, masło, szynka

II śniadanie:

twarożek, bułka pszenna, masło, mleko.

Obiad

zupa ziemniaczana, bitka cielęca skrobana, marchewka gotowana, ryż biały, galaretka owocowa

Podwieczorek

jogurt naturalny z probiotykiem

Kolacja

jaja po wiedeńsku, bułka, masło, słaba herbata

Przed snem

siemię lniane gotowane

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest szczególnie ważne, zwłaszcza przy współistniejących biegunkach lub wymiotach. Płyny pomagają rozcieńczać soki żołądkowe i zmniejszać ich agresywne działanie na podrażnione błony śluzowe. Dziennie zaleca się wypijać 1,5-2 litrów płynów pod postacią wody, delikatnych kompotów lub słabej herbaty. Przeciwwskazane są napoje alkoholowe, mocna herbata, kawa, wywary z mięsa, buliony, rosoly oraz napoje gazowane.