



Choroba wrzodowa

Choroba wrzodowa to schorzenie charakteryzujące się powstawaniem wrzodów żołądka lub dwunastnicy, czyli ubytków błony śluzowej. Ma ona charakter przewlekły, tzn. po okresach bezobjawowych trwających od kilku tygodni do nawet kilku miesięcy, występują nawroty choroby. Głównymi objawami są ból lub dyskomfort w nadbrzuszu. Pojawia się on w ciągu 1-3 godzin po spożyciu posiłku, może występować również w godzinach nocnych i wczesnoporannych.

Modyfikacja diety jest elementem wspomagającym leczenie farmakologiczne i może łagodzić objawy choroby. Szczególnie wskazane jest przestrzeganie zaleceń w okresach zaostrzeń. Postępowanie dietetyczne opiera się na zastosowaniu diety łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego oraz eliminacji produktów i potraw źle tolerowanych przez pacjenta. Jej celem jest odciążenie przewodu pokarmowego poprzez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych. W okresie remisji dietę lekkostrawną stopniowo rozszerza się, przechodząc w kierunku zasad zdrowego żywienia, z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji poszczególnych produktów i potraw.

Najważniejsze zalecenia

1. Spożywaj 4-6 posiłków o mniejszej objętości w regularnych odstępach czasowych, najlepiej co 3-4 godziny. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Ogranicz podjadanie między posiłkami.
3. Posiłki spożywaj powoli, w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Aby odciążyć układ pokarmowy ogranicz produkty smażone i tłuste oraz stosuj takie techniki kulinarne jak: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
5. Zadbaj o odpowiednią temperaturę posiłków, aby nie podrażniać ścian żołądka. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
6. Wyeliminuj z diety produkty bogate w błonnik pokarmowy, długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, przyspieszające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia:
 - tłuste mięsa i ich przetwory, sery pleśniowe i dojrzewające, sery topione, śmietana, chipsy, frytki, potrawy smażone, kakao oraz wyroby czekoladowe;
 - produkty mogące podrażniać błonę śluzową przełyku lub zwiększać wydzielanie soku żołądkowego, np. musztarda, sos winegret, ketchup, owoce cytrusowe i ich soki, pomidory i przetwory pomidorowe, ostre przyprawy, guma do żucia, mięta;
 - nasiona roślin strączkowych;
 - produkty zbożowe pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce - zgodnie z indywidualną tolerancją;
 - napoje gazowane;
 - alkohol - może działać drażniąco na błonę śluzową żołądka oraz pobudzać wydzielanie soku żołądkowego.
7. Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki z warzyw i owoców, oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin, wydłużaj czas gotowania oraz rozdrabniaj produkty np. przez miksowanie.

8. Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach). W czasie zaostrzenia choroby zrezygnuj z picia mocnych naparów kawy i herbaty.
9. Zakres ograniczeń poszczególnych produktów powinien być dostosowany indywidualnie do pacjenta. Nadmierne restrykcje żywieniowe mogą pogarszać jakość diety oraz uniemożliwiać dostarczenie wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych.
10. W remisji rozszerzaj dietę stopniowo, produkty wprowadzaj pojedynczo i w niewielkich ilościach w celu sprawdzenia reakcji organizmu. W przypadku wystąpienia dolegliwości ponownie wycofaj je z diety.
11. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną, dostosowując ją do swoich możliwości i samopoczucia. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi, także przynoszą korzyści dla zdrowia.
12. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach.
13. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie powoduje trudniejsze gojenie się owrzodzeń oraz zwiększa ryzyko nawrotów choroby. Dym tytoniowy działa drażniąco na błonę śluzową żołądka.
14. Stres nasila dolegliwości choroby wrzodowej. Postaraj się wypracować własny sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

Źródła:

Włodarek D., Lange E., Współczesna dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023

Mach T., Zwolińska-Wcisto M., Palka M.: Zasady postępowania w dyspepsji, chorobie wrzodowej i infekcji *Helicobacter pylori*. Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce oraz European Society for Primary Care Gastroenterology (ESPCG). Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, Kraków, 2016

Zalecenia żywieniowe - choroba wrzodowa - NCEZ