

Choroba Wrzodowa

Należy ona do najczęstszych chorób przewodu pokarmowego .istotą tej choroby jest tworzenie się ubytków w błonie śluzowej żołądka i dwunastnicy. Większość wrzodów żołądka i dwunastnicy jest spowodowana *Helicobacter pylori* - która jest odpowiedzialna za tworzenie się wrzodów .Występuje ona też u zdrowych osób. Oprócz *Helicobacter pylori* do powstawania wrzodów przyczyniają się także :

- Nieregularne spożywanie posiłków
- Długotrwałe napięcie nerwowe ,stres
- Palenie papierosów
- Nadużywanie alkoholu
- Błędy dietetyczne
- Predyspozycje rodzinne

Leczenie Dietetyczne

Rola diety jest mniejsza niż dawniej ze względu na skuteczne leki przeciwwrzdowe .Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb chorego lekkostrawna ,pełnowartościowa .W okresie zaostrzeń – lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Zaleca się :

- Spożywanie białka z twarogu ,jaj ryb, drobiu i mięsa.
- Ograniczyć spożycie mleka – choć osłania ono błonę śluzową żołądka to wapń występujący w mleku po wchłonięciu pobudza produkcję kwasu mlekowego.
- Spożywać należy tłuszcze hamujące wydzielanie kwasu solnego- masło, śmietanę i oleje roślinne .
- Potrawy o temperaturze umiarkowanej
- Potrawy gotowane, duszone.

Wyłączyć z diety należy :

- Mocne rosóły ,buliony ,sosy.
- Wodę gazowaną.
- Kwaśne napoje.

- Gęste soki z owoców i warzyw.
- Mocna herbata ,kawę prawdziwą zwłaszcza wypijaną na czczo.
- Produkty wzdymające np. strączkowe, kapustę ,grzyby.
- Produkty wędzone ,pikantne, słone.
- Ostre przyprawy.
- Pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce ,które w sposób mechaniczny drażnią żołądek.
- Potrawy smażone ,pieczone.
- Potrawy gorące i zimne.

Posiłki należy spożywać często co 3 godziny w małych ilościach .Lekka kolacja należy spożywać przed snem by uniknąć bóli nocnych. Posiłki należy spożywać regularnie .

Przykład Jadłospisu

I śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem

Bułka czerstwa z masłem i mięsem drobiowym gotowanym

Rozcieńczony sok owocowo-warzywny

II śniadanie: Grysik na wywarze jarzynowym z mlekiem

Obiad: Zupa jarzynowa przetarta z grzankami

Mięso gotowane –mielone (pulpet) z sosem koperkowym

Ziemniaki puree

Marchew puree, Kabaczki puree

Napój owocowy

Podwieczorek : Jogurt z owocami

Kolacja: Makaron nitki z twarożkiem i jabłkiem pieczonym

Herbata z mlekiem

Opracowała Diet dypl. H Wągiel tel.33 872 3 201 lub 240

*Na podstawie „Dietetyka –Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka ” mgr. H. Ciborowska,
mgr. A Rudnicka*

5205